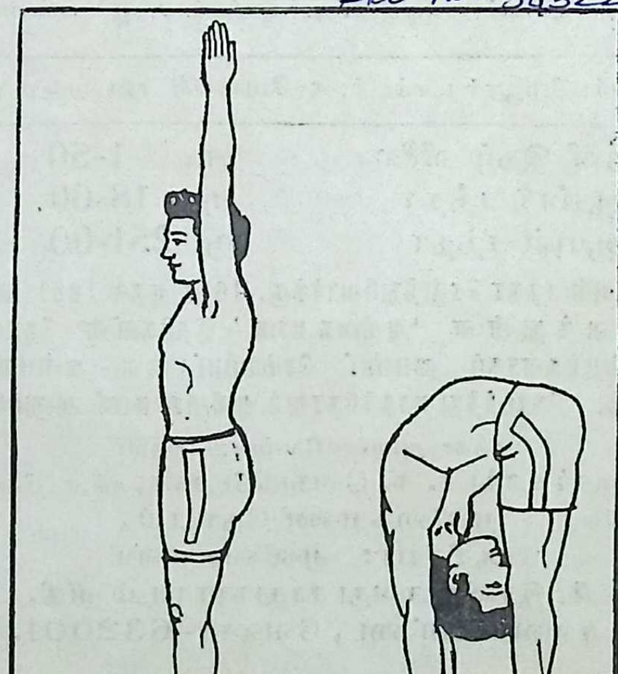
மூலிகைமணி

மலர் 18] ருத்ரோத்காரி -- சித்திரை [இதழ் 5



நம் நாட்டு மூலிகைகள்

விலை ரூ. 1-50

'மூலிகை மணி'

18 ஆண்டுகளாக மூலிகை வளம் பாடும் மாத இதழ்

நிறுவன ஆசிரியர் : அமரர் வேலூர் டாக்டர். ஏ. ஆர். கண்ணப்பர்.

ஆசிரியர்: வேலூர் டாக்டர். க. வேங்கடேசன், எம்.ஏ.,பிஎச்.டி.

தனி இதழ் விலை	ரூ.	1-50
ஆண்டு சந்தா	ரூ.	18-00
ஆயுள் சந்தா	ரூ.	251-00

ஆயுள் சந்தா செலுத்துவோர்க்கு, 1971 முதல் 1981 வரையில் வெளிவந்துள்ள 'மூலிகை மணி' இதழ்களின் தொகுப்புகள் 10 வால்யூம்களாகப் பைண்ட் செய்யப்பட்டவை - அன்பளிப்பாகத் தரப்படும். தொடர்ந்து மாதந்தோறும் மூலிகை மணி அனுப்பப்படும்.

சந்தா அனுப்ப வேண்டிய முகவரி

வேலூர் டாக்டர். க. வேங்கடேசன், எம்.ஏ., பிஎச்.டி.,
மூலிகை மணி தோட்டம்,
ஆசிரியர்: மூலிகை மணி
4, இரண்டாவது சாதுகார மடம் வீதி,
சலவன்பேட்டை, வேலூர் - 632001.

வேலூரில் மூலிகை மணி ஆசிரியருடன் தொலைபேசி தொடர்பு கொள்ள **23551** எனும் எண்ணுடன் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

மூலிகை மணியில் வெளியிடும் கட்டுரைகள் அனைத்தையும் பதிப்பிக்கும் உரிமை டாக்டர். க. வேங்கடேசன் அவர்களையே சாரும். மூலிகை மணி தொடர்பான கட்டுரை, கடிதங்கள், கேள்வி பதில், மருத்துவ ஆலோசனை ஆகியவற்றை மேற்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்பவும்.

— ஆசிரியர்.

உ

முருகா

முக்கிய அறிவிப்பு

மூலிகைமணி கிளை அலுவலகங்களில் மூலிகை மருத்துவ ஆலோசனை

வாசகர்களின் வேண்டுதலுக்கிணங்கி, சென்னை, பெங்களூர், கோவை, மதுரை, ஆகிய ஊர்களில் மூலிகைமணி கிளை அலுவலகங்கள், பின் கண்ட முகவரி களில் தொடங்கப்பட்டுள்ளன. மூலிகைமணி ஆசிரியர் டாக்டர் க. வேங்கடேசன் அவர்களை பின்கண்ட முகவரி களில் குறிப்பிட்ட தேதிகளில் சந்தித்து மருத்துவ ஆலோசனை பெறலாம். அன்பர்கள் இவ் அரிய வாய்ப்பைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளவும்.

ஆஸ்துமா, குடற்புண், ஆண்மைக் குறைபாடுகள், தோல் சம்பந்தமான நோய், வெண்மேகம், இரத்த மூலம், இரத்த சோகை, காலில் ஆணி, நீரிழிவு போன்ற நோய்களுக்கு நிரந்தர குணம் பெறலாம்.

தலைமை அலுவலகம் வேலூரில்

ஒவ்வொருமாதமும் 11-ஆம் தேதி முதல் 30-ஆம் தேதிவரை

மூலிகைமணி அலுவலகம்

24, ஆருவது மேற்கு குறுஞ்சாலை,

காந்திநகர், வேலூர்-632006.

எனும் முகவரியில் சந்திக்கலாம். போன் : 23551

(காங்கேயநல்லூர் கூட்டுரோடு பஸ் ஸ்டாப்பில் இறங்கவும்)

சென்னையில் வாரந்தோறும் புதன்கிழமை மட்டும்

நெ. 22, திருமலைப் பிள்ளை வீதி, எண் 11,

தி. நகர் சென்னை-17. என்ற முகவரியில் சந்திக்கலாம்: தொடர்பு கொள்ளவேண்டிய போன் நெம்பர் : 427947.

கோவையில் - மாதந்தோறும் 1, 2 தேதிகளில்
வசந்தம் ஸ்டோர்ஸ்,
11 - 35, கிராஸ் கட் ரோடு, காந்திபுரம், கோவை-12.
தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய போன் நெம்பர் : 22243.

பெங்களூரில் - மாதந்தோறும் 5, 6 தேதிகளில்
Sri VENKATESHWARA
Clearing Forwarding Service (Regd)
ESVEE CARGO & TRAVELS
(opp. VISL Building)
No. 78/A-B, Aruna Mansions
J. C. Road, Bangalore-560 002.
சிவாஜி டாக்கிஸ் உள்ள அதே வரிசையில் ஒரு பர்லாங் தூரத்தில் உள்ளது. போன் : 224176 & 225439 & 365138

மதுரையில் 9, 10 ஆகிய இரண்டு நாட்களிலும்.
டாக்டர் க. வேங்கடேசன் எம். ஏ. பி. எச். டி.
c/o மதுரை சித்ரா நியூஸ் ஏஜென்சி
18, இன்மையில் நன்மை தருவார் கோவில் தெரு,
போன் நெ. : 32155 மதுரை-1.

சில அரிய மருந்துகள்

தலைமுடிக்கும் செழுமைக்கும் - கருமைக்கும், **கரிசலாங்கண்ணித் தைலம்**	ரு.	10-00
உடல் வளர்ச்சிக்கும் - வலிமைக்கும் **நெல்லிக்காய் லேகியம்**	ரு.	50-00
மூட்டுக்களில் வலி, வாத நோய்க்கு **சாம்பிராணித் தைலம்**	ரு.	15-00
படிப்பவர்களின் நினைவாற்றலுக்கு **வல்லாரைத் தேன்**	ரு.	25-00
அஜீரணம், வாய்வுக் கோளாறு நீங்க **சீரணப்பொடி**	ரு.	15-00
நீரிழிவு நோய் கட்டுப்பட **சீந்தில் சூரணம்**	ரு.	20-00
பிளட் பிரஷர் **தனிய சூரணம்** 1 மாதத்திற்குரியது	ரு.	25-00

தேவையான மருந்துடன் அஞ்சல் செலவு ரூ. 7-00 சேர்த்து வேலூர் முகவரிக்கு M. O. அனுப்பிப் பெறலாம்.

உ

முருகா!



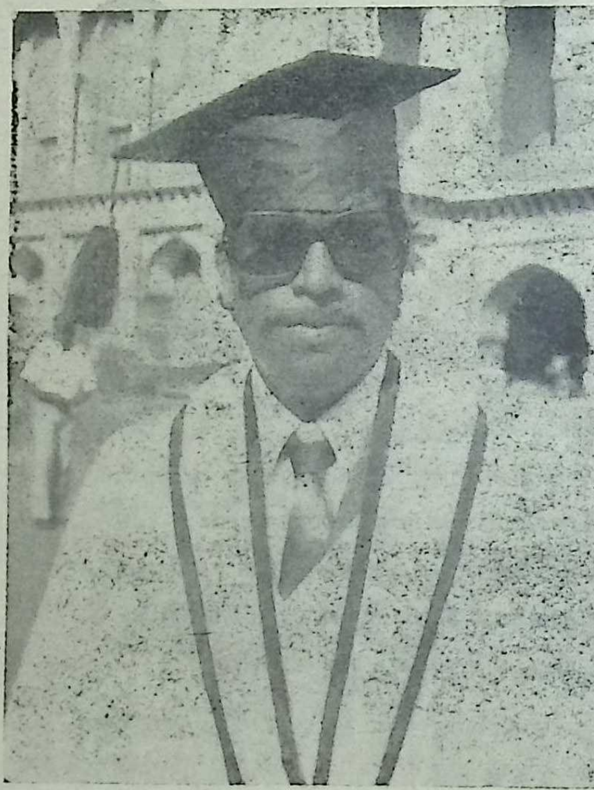
புத்தாண்டு அருள் வாக்கு

ஐங்கரனின் அருளும்
ஆறு முகத்தானின் கருணையும் பெருகிவரப்
பொதிகை வாழ் நல்லகத்தியன்
நலிவகற்றத் தந்த நலமுள்ள மூலிகை
இதுவென நாம் உணர்ந்து போற்ற
உய்ய வழி உண்டாம் உலகினிலே;

மூலிகையின் ‘மூலம்’ அறிந்து பகுத்துப்
பருகினல் மூலமடக்கி முழுமையும் பெற்று
மோனநிலை கொண்டு வாழ்ந்த சித்தனின்
பெருவாழ்வு போல் பன்னெடுங் காலம்
பிணியின்றி வாழ வழியுண்டு!

— ஸ்ரீ காகபுசண்டனருள் வேங்கடரமணி,
சக்தி அருட் பீடம், சென்னை-84.

மூலிகை மணி ஆசிரியர்
திரு. க. வேங்கடேசன் அவர்கட்கு
'டாக்டர்' பட்டம் (பிஎச்.டி.)



அமரர் கண்ணப்பரின் மூத்த குமாரரும், மூலிகை மணி ஆசிரியரு மான, க. வேங்கடேசன் அவர்களால் சென்னைப் பல்கலைக் கழகத்திற்கு 'தமிழ் நூற்களில் மருத்துவக் கலை - ஓர் ஆய்வு' எனும் தலைப்பில் 1981-ஆம் ஆண்டு வழங்கப்பட்ட ஆய்வேட்டினை ஏற்று, அங்கீகாரம் அளித்து அதற்குரிய 'டாக்டர் பட்டத்தினை' (Ph. D) 28-2-83 அன்று சென்னையில் பல்கலைக் கழக நூற்றுண்டு விழா மண்டபத்தில் நடந்த 'பட்டமளிப்பு விழாவில்'

மேதகு தமிழக ஆளுநர். குராணு

அவர்கள் வழங்கினர்

உ

மூலிகை வளமே! முருகா நாட்டு வளம்!

ஐந்துகரத்தனை யானைமுகத்தனை இந்தினிளம்பிறை போலு மெயிற்றனை
நந்திமகன்தனை ஞானக் கொழுந்தினை புந்தியில் வைத்தடி போற்றுகின்றேனே.

மூலிகை மணி

எல்லோரும் இன்புற்றிருக்க நினைப்பதுவே அல்லாமல்
வேறொன்றறியேன் பராபரமே!

மலர் 18] ருத்ரோத்காரி ஆண்டு, சித்திரை (ஏப் 83) [இதழ் 5

புத்தாண்டில் புத்துணர்வு பெறுவோம்!

அன்பார்ந்த வாசகப் பெருமக்களே!

அனைவருக்கும் புத்தாண்டு வணக்கம்! ஆண்டின் துவக்கத்திலேயே நற்செய்தியுடன் இதழை வெளியிடுகிறேன். ஆம்! கடந்த 6 ஆண்டுகாலமாக யான் மேற்கொண்ட சித்த மருத்துவ ஆராய்ச்சி, பல்கலைக் கழக முத்திரைப் பெற்று 'டாக்டர்' பட்ட ஆய்வேடாக ஏற்கப் பட்டுள்ளது. இதற்குரிய முழு பெருமையும், பதினென் சித்தர்களையும், என் பேராசிரியர்களையும், அமரர் கண்ணப்பரையுமே சாரும். இது குறித்து அடுத்த இதழில் கட்டுரை எழுதுகிறேன்.

தொடர்ந்துவரும் தாமதத்தைத் தவிர்க்க - இவ்விதழ் முதல் சித்திரை இதழாக அறிவித்துத் தொடர்கிறேன். இடையில் வெளிவராத இதழ்களை (ஆகஸ்டு 82 முதல் மார்ச் 83 வரை) விடுபட்ட இதழ் களாகக் கருதவும். ஆனால் சந்தாதாரர்களின் கணக்கில் இவை காலநீட்சி பெற்று தொடர்ந்து அனுப்பப்படும். மாதங்கள்தாம் சரி

செய்யப்படுகின்றதே யொழிய - மலர் 18 இதழ் 5 எனும் வரிசை மாற்றப்படவில்லை. இனி இறையருளால் தாமதமின்றி உரிய நேரத்தில் இதழ் வெளியிடப்படும். இத்தாமதத்திற்கு வருத்தம் தெரிவிப்பதுடன், வாசகர்களிடம் மன்னிப்பையும் கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

பொருளாதார நெருக்கடி, அச்சகப் பிரச்சனைகள் போன்ற காரணங்களால் அரசின் உதவியைப்பல முறை கேட்டும் பெற முடியாத நிலையில் வாசகர்களிடம் மீண்டும் மீண்டும் வேண்டிக் கொள்வது ஒன்றே : மூலிகை மணிக்கு, ஆண்டுச் சந்தா, ஆயுள் சந்தாவை செலுத்தி உதவ வேண்டுகிறேன். உங்கள் நண்பர்கள், உறவினர்கள் அனைவரையும் 'மூலிகை மணி' யின் ஆண்டுச் சந்தாதாரர்களாகச் சேர்ப்பது இதழை தாமதமின்றியும், மேலும் சிறப்புறவும் வெளியிட வாய்ப்பாகும். அருள் கூர்ந்து உதவுங்கள்.

புத்தாண்டில் புத்துணர்வுடன் அடியெடுத்து வைக்கும் 'மூலிகை மணி' தாமதமின்றி தொடர்ந்து நல வாழ்வுப் பணி ஆற்ற உதவும் வாசக, சந்தா அன்பர்கள், ஏஜண்டுகள், நூலகர்கள், ஆயுள் சந்தா உறுப்பினர்கள், கட்டுரையாளர்கள், மற்றும் அனைவர்க்கும் எமது நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

அன்பன்,

வணக்கம் !

க. வேங்கடேசன்.

வேலூரில் மூலிகை மணி அலுவலகத்திற்குப் புதிய தொலைபேசி இணைப்பு கிடைத்துள்ளது. தொலைபேசி எண் : 23551. வாசக அன்பர்கள், மருத்துவ ஆலோசனை பெற மேற்கண்ட எண்ணுடன் தொடர்பு கொள்ளலாம். இந்த எண் மூலம் டாக்டர். க. வேங்கடேசன் அவர்களுடன் நேரடியாகப் பேசி ஆலோசனை பெறலாம்.

முருகா !

எல்லாப் பிணியும் என்தனைக் கண்டால்
நில்லாது ஓட நீ எனக் கருள்வாய் !

-- புத்தாண்டு வேண்டுதல்

அருகம்புல்லும் ஒரு நல்ல மருந்து

சூரியனிலிருந்து பூமி தோன்றியது. பின்னர் அப்பூமியில் தாவரங்கள் முதலாகப் பல உயிரினங்கள் உருவாகி, வளர்ந்து பெருகின. இதற்கு பல மில்லியன் ஆண்டுகள் ஆயின என்று விஞ்ஞானிகள் கூறுவர்.

உயிர்களும் உணவும்

எல்லா உயிரினங்களுக்கும் உணவு தேவை. இவ்வுணவிற்கு அடிப்படை தாவரங்களே. சில உயிரினங்கள் மற்ற பிராணிகளை உண்கின்றன. பசித்தபோது உண்கின்றன. அதுவும் உணவிற்காகப் போராட வேண்டியிருக்கிறது. மாமிச உண்ணிகளின் தொகை குறைந்து வருவதாகவே தோன்றுகிறது.

எல்லா உயிரினங்களும் தங்கள் உணவை பச்சையாகவே (R A W) உண்கின்றன. மனிதனைப்போல் பல வகையாகச் சமைப்பதில்லை. இதில் பல உயிரினங்கள் பச்சையான (GREEN & FRESH) உணவுகளையே தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்கின்றன.

இவ்வாறு உயிருள்ள, சத்து நிரம்பிய உணவினை அளவாக உண்பதன் மூலமும், மற்ற வாழ்க்கை விதிகளை இயல்பாகவே, இயற்கையாக பின்பற்றுவதன் மூலமும் மனிதனைத் தவிர பெரும்பாலான மற்ற உயிரினங்கள் நல்ல வாழ்க்கை வாழ்கின்றன. இன்பங்களைத் துய்க்கின்றன. பரிணாமத்தில் தங்கள் இனம் தாழ்ந்து போகாமல் காத்துக் கொள்கின்றன.

ஆனால், மனிதன்...

மனித இனத்தை ஒப்பு நோக்கும்போது, எத்தனையோ அறிவியல் சாதனைகள் தென்படும். இவையெல்லாம் நிரந்தர அழிவிற்கே இட்டுச்செல்லும்போல் தோன்றுகிறது. இன்றைய மனிதனுக்கு இருக்கும் துன்பங்கள் பலப்பல. பிணிகளும் நோய்களும் முன்னணியில் இருக்கின்றன.

நாகரிகம் தோன்றியது முதல் எத்தனையோ வகை மருத்துவ முறைகள் வந்திருந்தாலும் நோய்கள், யாவும் குணமாகவில்லை. இன்று பெரும்பாலோர் ஏதாவது நோயுடையவராகவே இருக்கிறார்கள் எனலாம்.

இயற்கை மருத்துவம் NATURE CURE

ஒவ்வொருவரும் தாங்களே தங்கள் நோயைக் குறைத்து நலம் பெற இன்றைய தமிழ்நாட்டு இயற்கை மருத்துவம் சில வழிகளைக் கூறுகிறது. அதில் ஒன்றுதான், காலை உணவை மாற்றுதல் என்பது. காலை உணவாக இயற்கைச் சாறுகளில் ஏதேனும் ஒன்றினை உண்டால் போதுமானது. நடைமுறைச் சிரமங்களை சில நாட்களில் மாற்றிக்கொள்ளலாம். தற்போது இயற்கை மருத்துவத்தில் நடைமுறையில் இருக்கும் சாறுகள் சில :-

1.	அருகம்புல் சாறு	(1)	நெல்லி சாறு
2.	பூசணிச் சாறு	(2)	பழங்களின் சாறுகள்
3.	வாழைத்தண்டு சாறு	(3)	இளநீர்
4.	மணித்தக்காளி இலைச்சாறு	(4)	தர்ப்பூசணி சாறு
5.	காரட் சாறு		
6.	வில்வ இலைச் சாறு		

1. அருகம்புல் சாறு

அருகம்புல்லின் சிறப்புகளைப் பற்றி எவ்வளவோ கூறலாம். அதற்கு இங்கு இடம் போதாது. பசுமையான அருகம்புல்லைத்தான் உபயோகிக்கிறோம். வேர் வேண்டியதில்லை. காலையில் சாறு எடுப்பதற்கான அருகம்புல்லை முந்தைய நாள் மாலையில்கூட எடுத்து வைத்துக் கொள்ளலாம். ஒரு நபருக்கு சுமார் 50 முதல் 70 கிராம் வரை தேவைப்படும். ஓரிரு நாட்கள் எடை போட்டால் நிதானம் தெரிந்துவிடும்.

அ. புல் சுத்தமாக தண்ணீரில் அலசிக் கழுவிக்கொள்ள வேண்டும். ஓர் அங்குல நீளமுள்ளபடி பொடியாக வெட்டிக் கொள்வது நல்லது. பின் ஆட்டுக்கல்லில் போட்டு சிறிது (கால் டம்ளர்) நீர் தெளித்து நன்ருக ஆட்டி எடுத்துப் பிழிந்தால் பச்சை நிறத்தில் சாறு கிடைக்கும். அம்மியில் அரைத்தும் சாறு எடுக்கலாம். மிக்சியில் போட்டும் சாறு எடுக்கலாம். கிடைத்த சாறுடன் நான்கு அல்லது ஐந்து மடங்கு நீர் கலந்து வடிகட்டிக் கொண்டால் கிடைப்பது அ. புல் சாறு ஆகும். நீருக்குப் பதிலாக தேங்காய் நீர் அல்லது இளநீர் கலந்து கொள்ளலாம். வேறு எதுவும் கலக்கக் கூடாது.

இதனைக் காலை உணவாக உண்ணலாம். உண்ணுவது என்ருல் துளி துளியாக சாற்றை வாயில் இட்டு உமிழ் நீருடன் கலந்து பின்னரே விழுங்குவது ஆகும். இவ்வாறு சாப்பிட ஒரு டம்ளருக்கு 10 முதல் 15 நிமிடங்களாவது ஆகவேண்டும். பின்னர்

குறைந்தது மூன்று மணி நேரத்திற்கு நீரைத்தவிர வேறு ஏதும் உண்ணவோ குடிக்கவோ கூடாது. அப்போதுதான் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

காலையில் திரவ உணவு

இந்த ஒரு டம்ளர் சாறு சாப்பிட்டால் மதியம் வரை போதுமா என்று பலர் நினைக்கலாம்; கேட்கலாம். ஆனால் கடந்த ஐந்தாறு ஆண்டுகளாக பல நூறு பேர்கள் பெற்ற அனுபவம் மூலம் அறிவது இவைதான்.

அ. ஒரு டம்ளர் சாறு மதியம் வரை போதுமானதாக இருக்கு மளவு அதில் சத்துகள் நிரம்பியிருக்கும்.

ஆ. காலையில் திட உணவைத் தவிர்ப்பதால் உள்ளுறுப்பு களுக்கு சில மணி நேரங்கள் ஓய்வு கிடைக்கிறது.

இ. வயிற்றில், சமைத்த உணவை (இட்லி, தோசை முதலி யன) அடைக்காததால் வேலைகளைச் சுறு சுறுப்பாகச் செய்ய முடிகிறது.

ஈ. பசி உணர்வு லேசாக வந்தாலும் எளிதில் தாங்கும் சக்தி கிடைக்கிறது.

உ. மதியம் நல்ல பசி வருகிறது. நன்றுகச் சுவைத்து சாப்பிட முடிகிறது. உணவில் ருசி அதிகமாகவும் தெளிவாகவும் இருக்கிறது. பின்னர் நன்கு செரிமானமாகிறது.

ஊ. நோய்கள் குணமாகப் பெரும் உதவியாக இருக்கிறது. உடல் கனம் குறைந்து லேசாகவும் சுகமாகவும் தோன்றுகிறது.

அ. புல்லில் அற்புத நன்மைகள்

1. இது அமிலத்தன்மையை குறைக்கிறது. (ACIDITY)

2. உடல் தளர்ச்சியையும், நரம்புத்தளர்ச்சியையும் போக்கி வலுப்படுத்துகிறது.

3. உடம்பிலுள்ள விஷத்தன்மைகளைப் போக்கி இரத்தத்தை சுத்தப்படுத்துகிறது.

4. மலச்சிக்கல் குறைகிறது.

5. அ. புல்லில் பச்சையமும், பச்சையான உயிர்ச்சத்துக் களும், தாது உப்புக்களும், புரதமும் உள்ளன. இதிலுள்ள பச்சையம்தான் இரத்தத்திற்கு சிவப்பு அணுக்களை துரிதமாகவும், சுத்தமானதாகவும், அதிக அளவிலும் ஆக்க வல்லதாக இருக் கின்றது. அதாவது இரத்த விருத்தி உண்டாகிறது. உடலுக்கு நல்ல சக்தியைத் தருகிறது. பச்சையம் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை வளர்க்கிறது.

6. பல் ஈறுகளில் இரத்தம் வடிதல் நிற்கின்றது. வாய் துர்நாற்றமும் போகும். பற்கள் நல்ல வெண்மையும் உறுதியும் பெறுகின்றது.

7. ஆண்மையும், தாது விருத்தியும் உண்டாகிறது.

8, தாய்ப்பால் குறைவு நிவர்த்தியாகிறது.

9. குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கும் பாலுடன் சிறிதளவு அ. புல் சாறு கலந்து கொண்டால் பல சத்துகள் உடலுக்குக் கிடைக்கும். சளியும் குணமாகும்.

10. சர்க்கரை வியாதி, இரத்த அழுத்தம், சயரோகம், ஆஸ்த்மா போன்ற வியாதிகளும் குறிப்பிடத்தகுந்த அளவு குறைகின்றது.

11. உடம்பில் அரிப்பு, சொறி சிரங்கு, வெண்மை நிறம் பரவுதல் போன்ற வியாதிகளுக்கும் சிறந்த பலனளிக்கின்றது.

12. வயிற்றுப்புண் (அல்சர்) குணமாகிறது.

13. கால்கள் ஓய்ந்துப்போய் நடக்கவும், நிற்கவும் முடியாமல் இருந்தால் நல்ல பலன் தருகிறது.

14. அருகம்புல்லை அரைத்து இரத்தம் வடியும் காயங்களுக்கு வைத்துகட்ட உடனே ரத்தம் நிற்கும். ரணமும் ஆறும்.

15. சப்பாத்திமாவில் அருகம்புல் சாறு கலந்து கொள்வது சத்துக்களை அதிகமாக்குகிறது. ஜெர்மனியில் புல்சாறு சேர்த்து செய்த ரொட்டியை அதிகவிலை கொடுத்து அதிக அளவில் விரும்பி வாங்குகிறார்கள்.

வெளியீடு :

இயற்கை மருத்துவச் சங்கம்,
பெருந்துறை,

முகவரி :

M. A. பாஷா & T. K. சின்னச்சாமி,
மின் வாரியம்,
பெருந்துறை.

நலவாழ்வு தரும் 

யோகாசனங்கள்

(பட விளக்கம் அட்டையில் காண்க)

சூரியன் நமஸ்காரம்

முதல் நிலை

உடல் 1. சூரியனைப் பார்த்துக் கொண்டு நிற்கவும். இயலாத போது சூரியனிருக்கும் திசை நோக்கி நிற்க.

2. ஏதாவதொரு காரணத்தால் கிழக்கு நோக்கி நிற்க முடியவில்லையானால் வடக்கு நோக்கி நிற்கலாம்.

3. கால்கள் சேர்ந்திருக்கட்டும். கட்டைவிரல்கள் இரண்டும் தொட்டுக்கொண்டிருக்க வேண்டும். முழங்கால் வளையக் கூடாது. முதுகு நேர் ஆனால் ஒய்வில். வலிந்து எதனையும் செய்ய வேண்டாம். கைகளை முழங்கையில் மடியுங்கள். இரு உள்ளங்கைகளையும் சேர்த்து மார்பின் முன் கொண்டு வாருங்கள். ஆரம்பத்தில் பார்வை சூரியன் மீதும், பின்னர் கண்களை மூடியபின் புருவ மத்தியிலும் இருக்கட்டும். இப்போது மந்திரத்தை உரத்த குரலில் உச்சரியுங்கள்.

மூச்சு 1. மூச்சை உள்ளே இழுங்கள். நுரையீரலை நிரப்புக.

2. மூக்குவழி மட்டுமே சுவாசிக்க.

3. மெதுவாக ஆழ்ந்த மூச்சு வாங்குங்கள். முழு மனமும் அதிலேயே ஆழ்ந்து போகட்டும். வேறு எண்ணங்களை விலக்குக. உங்கள் உடல் நிலையிலும் மூச்சுப் போக்கிலும் மனம் லயிக்கட்டும்.

இரண்டாம் நிலை

உடல் 1. கைகளை மேலே உயர்த்துக.

2. இடுப்பு சற்று பின்னே வளையட்டும். கைகள் இரண்டும் காதுகளை ஒட்டி இருக்கட்டும். வானத்தை எட்டிப் பிடிக்க முயலும் பாவனை.

3. மனம் முதுகந்தண்டில் உள்ள ஆதாரச் சக்கரங்களில் உலவலாம்.

மூச்சு 1. உள்ளே இழுத்த மூச்சுக்காற்று மார்பில் பரவுவதாக நினைத்து அது முதுகந்தண்டின் கீழ் நுனிக்குப் போவதாகப் பாவனை செய்க.

2. மூச்சை இந்நிலையில் இருக்கும்வரை உள்ளே நிறுத்தப் பயிலுக.

மூன்ரும் நிலை

உடல் 1. இரண்டாம் நிலையிலிருந்து முன் வளைந்து உள்ளங் கைகளைத் தரையில் ஊன்றுக.

2. கைகள் பாதங்களுக்குப் பக்கத்தில் ஆனுல் சற்று முன்னுல் இருக்கட்டும்.

3. தலை வளைந்து மூக்கும் நெற்றியும் முழங்காலை முட்ட முயலட்டும்.

4. முழங்கால் வளையக்கூடாது.

மூச்சு 1. வெளியே விடுக.

2. வயிற்றை உள்ளே இழுத்து மூச்சை வெளியில் நிறுத்துக.

3. சிறிது நேரத்தில் லேசாக இழுத்து வெளிவிடுக சுவாசிக்க மூக்கை மட்டுமே பயன்படுத்த வேண்டும் மீண்டும் பழைய நிலைக்கு வரவும்.

இவ்வாறு சுவாஸத்தை வெளியில் விட்டுக் கொண்டே முன்னுல் குனிந்து, இரண்டு கைகளையும் பாதங்களுக்கு அருகாமை முன்னுல் படிமானமாய் வைத்து, முழங்கால்களின் மேல் முகம் படும்படி இரண்டாவது சித்திரத்தில் உள்ளபடி குனியவும். இந்த நிலையிலிருந்து சுவாசத்தை உள்ளுக்கு இழுத்துக் கொண்டே முதல் சித்திர நிலைக்கு வரவும். இதிலிருந்து சுவாசத்தை வெளியில் விட்டு நேராக நிற்கும் நிலைக்கு வரவேண்டும்.

இந்த இரண்டாம் நிலையை நன்ருய் அப்பியாசம் செய்ய வேண்டும். இதற்குப் பாதஹஸ்தாஸனம் என்றும் சொல்லுவார்கள். இது சிலருக்குப் பழகும்போது கஷ்டமாய்த் தோன்றும். சில நாள் பொறுமையுடன் பழக்கம் செய்தால் இதில் வெற்றி பெறலாம்.

இதை 5 அல்லது 6 முறைகள் பழகல் வேண்டும். இந்தப் பயிற்சியில், முழங்கால்கள், தொடைகள், வயிற்றுத் தசைகள், வயிற்று உறுப்புக்கள், சுவாச கோஸம், ஹிருதயம், இவைகளுக்கு நல்ல இரத்த ஓட்டம் உண்டாகி, வயிற்றின் ஊளைச் சதைகள் கரைந்து, உடல் நல்ல அழகான ருபத்தை அடைகிறது.

(தொடரும்)

யோக விசாரதா பேராசிரியர் : O. R. ஸ்ரீனிவாஸன்.

நம்நாட்டு மூலிகைகள்



பஞ்சந்தாங்கி.

244-வது மூலிகை

சுமைதாங்கி, இடிதாங்கி என்று கேள்விப்பட்டதுண்டு, 'இதென்ன பஞ்சந்தாங்கி?' என்று வியக்கின்றீர்களா? நம் நாட்டுப் பெரியவர்கள் காரணமில்லாமலா பெயரிடுவார்கள்! உங்கள் வீட்டில் 60, 70 வயதான பெரியவர்கள் இருந்தால் கேட்டுப் பாருங்கள். அட! இது தெரியாதா? கேழ்வரகுக்குத்தான் (ராகி) பஞ்சந்தாங்கி என்று பெயர், என்பார்கள். ஆம், இன்றைய தமிழகத்தின் வறட்சி நிலையில் வாடும் வறிய மக்களுக்கு — பஞ்சத்தால் பரிதவிக்கும் மக்களுக்கு — அபயம் அளிக்கும் சத்துணவு கேழ்வரகு. பாரதத்தின் 80 சதவீத மக்களின் அன்றாட சத்துணவு இந்த 'பஞ்சந்தாங்கி' என்பதை நாட்டுப்புற மக்கள் நன்கறிவர்.

பஞ்சம் வரும் போதெல்லாம், மக்கள் வயிற்றுக்குப் பால் வார்க்கும் அரிய சத்துணவான கேழ்வரகை — அமுத உணவாகவே போற்றலாம்.

பொது விவரம் :

இராகி, கேவுரு, கேப்பை என்று பாமர மக்களால் அழைக்கப் பெறும் 'கேழ்வரகு' தானிய வகையைச் சார்ந்ததாயினும், மருத்துவக் குணமும் உடையதாகும். இனிப்புச் சுவையைக் கொண்ட இது உடலுக்குக்கு குளிர்ச்சியைத் தரக் கூடியதாகும். உடலுக்கு சக்தியை அளித்து வளர்ச்சிக்கு உரமாகும். வாதக் கூற்றினையும் பித்த வாதத்தை அதிகரிக்கும் குணமுடையது. தினசரி உண்ணுமல் அடிக்கடி உண்ணலாம். தவறில்லை.

பயன் முறை :

பெரிதும் உணவாக அனைவராலும் பயன்படுத்தப்படும் 'கேழ்வரகை' அதன் மருத்துவக் குணம் அறிந்து உண்டால் முழுப் பயனையும் பெறலாம். கூழ், களி, அடை, போன்று பல்வேறு உணவு வகைகளாக இதனைப் பயன் படுத்துவர் தமிழக மக்கள்.

கேழ்வரகினைப் பயன் படுத்தும் போது புதியதாக அரைபட்டச்

செய்யப்பட்டதை விட பழைய கேழ்வரகைப் பயன் படுத்துவதே நன்மையாகும்.

சுத்தி முறை :

கேழ்வரகின் தோல் பேதியை உண்டாக்கக் கூடிய தாகை யால் முதலில் இதனை நீர் தெளித்து ஊறவைத்து உலர்த்திப் பின் இடித்து தோலைப் போக்கிப் பின் மாவாக அரைத்துப் பயன் படுத்தலாம்.

கேழ்வரகுக் கூழ் :

முதல் நாள் வேண்டிய அளவு மாவுடன் நீர் சேர்த்து கலந்து வெய்யிலில் வைத்து புளித்த பின் அரிசி நொய் சேர்த்துக் கூழ் காய்ச்சி மறுநாள் மோர் கலந்து பருகுவார்கள். இரண்டு நாள் வரை புளிக்க வைத்து வெங்காயம், பச்சைமிளகாய் துணையுடன் கிராமத்து மக்கள் குடிப்பார்கள். நாட்டுப்புற மக்களின் காலை, பகல், இரு வேளை உணவாக — உற்ற துணையாக இருப்பவை 'கேழ்வரகுக் கூழும், வெங்காயமும்' தான். உழைப்பவர்க்கு ஊட்டத்தை அளிப்பதில் கேழ்வரகு உதவுகின்றதெனில், சேற்றில், புழுதியில் உழைக்கும் உழவர்க்கு நோய் எதிர்ப்பாற்றலைத் தருவதில் பெரிதும் உதவுவது 'வெங்காயமாகும்'. கோடைக்காலத்தில் கேழ்வரகு மோர், வெங்காயம், மாங்காய் கலந்த கூழைப் புங்க மர நிழலில் குடிப்பதில் ஏற்படும் சுகம் இருக்கிறதே! அதை அனுபவித்துப் பார்த்தால்தான் புரியும். இயற்கை அளித்த ஏர்கண்டிஷன் — கேழ் வரகு என்றுல் மிகையல்ல. கேழ்வரகுக் கூழ் பருகுவதால் வாத எழுச்சியும், பித்தக் கிளர்ச்சியும் தணியும். எனவே, போதிய வளர்ச்சியின்றி இருப்பவர்களும், கணைச் சூடு உள்ளவர்களும், காச நோயாளிகளும் இதனை தொடர்ந்து உண்டு வர நற்பலன் பெறலாம். ஆஸ்துமா, சளி, போன்ற கோளாறு உடையவர்கள் கேழ்வரகைப் பயன் படுத்துதல் கூடாது.

கேழ்வரகுக் களி :

கேழ்வரகு மாவால் புத்தம் புதிதாகச் செய்யப்படுவது களி இதற்குத் துணையாக முருங்கைக் கீரை, உருளைக்கிழங்கு குருமா போன்றவை வெகு ருசியாக இருக்கும். இதனுல் வலிமை பெருகும். மழைக்காலத்தில் கூழை விட களியே பயன் தரத்தக்கதாகும். வாத நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் கேழ்வரகு களி உண்ணக் கூடாது இதேபோல், எளிதாக செரிக்க, கேழ்வரகு தோசை, அடை, கஞ்சி ஆகிய பக்குவங்களில் பயன்படுத்தலாம். சத்துணவுக்கு ஏற்ற எளிய தானியம் கேழ்வரகு என்பதை — கேழ்வரகு உணவு உட்கொள்ளும்

நாட்டுப் புற மக்களின் உடல் வளர்ச்சியைப் பார்த்துப் புரிந்து கொள்ளலாம்.

கேழ்வரகு அடை :

முருங்கைக்கீரை, நறுக்கிய வெங்காயம், பச்சைமிளகாய் உப்பு சேர்த்து ரொட்டி தட்டும் பக்குவத்தில் பிசைந்து அடைபோல தோசைக்கல்லில் போட்டு தட்டி நன்கு சிவந்த பின்னர் எடுத்து சாப்பிடலாம். காலை, மாலை நேர டிபனாக பயன் படுத்தலாம். இது சிறுவர்கட்கும் ஏற்ற நல்லுணவு.

கேழ்வரகு பிஸ்கட் :

கேழ்வரகு மாவுடன் சிறிது அரிசி மாவு கலந்து உப்பு சிறிது போட்டு வெல்லம் கரைத்த நீர் விட்டு ஏல அரிசி, எள், கசகசா சேர்த்து ரொட்டி பதத்தில் பிசைந்து கத்தியால் டைமண்ட் வடிவத்தில் வெட்டி எண்ணெயில் பொரித்து எடுக்கவும்.

கேழ்வரகு சிம்ளி :

கேழ்வரகு 'சிம்ளி' என்பது நாட்டுப் புறத்தில் மிகவும் அதிகமாக செய்யப்படும் இனிப்பு வகையாகும். வறுத்த நிலக் கடலைக் கொட்டைகளை தோல் நீக்கவும். பின்னர் கேழ்வரகு மாவு ரொட்டிகள் செய்து துண்டுகளாக செய்யவும். உரலில் கேழ்வரகு அடை துண்டுகளை போட்டு உலக்கையால் இடிக்கும் போதே அவ்வப்போது நெய், ஏலக்காய், வெல்லம் இவற்றை போட்டு அத்துடன் வறுத்த நிலக்கடலைப் பருப்புகளையும் போட்டு இடிக்கவும். நன்றாக உருண்டை பிடிக்கும் பதத்திற்கு வந்ததும் உருண்டைகளாகப் பிடிக்கவும். கேழ்வரகுடன், வெல்லம், நிலக்கடலை நெய் சேருவதால் மிகவும் சிறந்த சத்துணவு. அரிசி சாப்பாட்டையே சாப்பிட்டு வெறுப்பேறியவர்கள் மேற்கண்ட கேழ்வரகு பலகார வகைகளை சாப்பிட அதிக பலமும், தெம்பும் பெறுவார்கள். சிறுவர்கட்கு மிகவும் ஏற்ற உணவகைகளில் இதுவும் ஒன்று.

நீரிழிவு நோயாளிகட்கு :-

கேழ்வரகு கலப்பட உணவு எனப்படும் சரிவிகித உணவில் இன்றியமையாமல் பங்கேற்பது. இந்த மாவுடன் அரிசி நொய் சேர்க்காமல் களி செய்து நீர் ஆரைக்கீரை குழம்பு அல்லது சக்கரவர்த்திக் கீரை குழம்பு வைத்து தினசரி பகலுணவில் சாப்பிட நீரிழிவு நோயுள்ளவர்கட்கு நோயின் கடுமை தணிந்து போகும். நீரிழிவு நோயாளிகளிடையே காணப்படும் பலமின்மை, களைப்பு இவை அறவே நீங்கும். கேழ்வரகு மாவுடன் அரிசி மாவு சேர்த்து வெங்

காயம் பச்சை மிளகாய், இஞ்சி கொத்துமல்லி புதினு சேர்த்து தோசை வார்ப்பது போல கரைத்து தோசை செய்யலாம். எனவே எந்த வடிவத்திலேனும் அடிக்கடி கேழ்வரகு உண்பது நல்லது.

சிறு குழந்தைகட்கு கேழ்வரகு மால்ட் :

முன் இரவே ஊறவைத்து, சுத்தம் செய்த கேழ்வரகினை முளை கட்டி மறுநாள் நிழலுணர்த்தலாக உலர்த்தி நன்கு உலர்ந்த பின் இயந்திரக்கல்லில் போட்டு அரைத்து (கூடவே நான்கைந்து ஏலக் காய்கள் சேர்க்கவும்.) வஸ்திர காயம் செய்து வைக்கவும். தினசரி காலையில் இரண்டு ஸ்பூன் மால்ட், எடுத்து 1 தம்ளர் கொதி நீரில் போட்டு கலக்கி நன்கு வெந்ததும் சிறிதளவு பால், சர்க்கரை அல்லது பன வெல்லம் கலந்து கொடுக்கலாம். மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.

வெளி பிரயோகத்திற்கு :-

கேழ்வரகு மாவைக் கிளறி கட்டிகளுக்கு வெளிப்புறம் பதமான சூட்டில் வைத்து கட்டினுல் கட்டி சீக்கிரம் பழுத்து விடும்.

சுத்த அனி லந்தன்னைத் தோற்றுவிக்கும் அல்லவெனில்
பித்தவனி லத்தை பிறப்பிக்குஞ் — சித்ர மலர்த்
தாழ் குழலே நீடு பஞ்சந் தாங்கியெனச் சொல்லுகின்ற
கேழ்வரகின் செய்தியிது கேள். (கு. மு.)

– மருத்துவர் க. வேங்கடேசன்.



மூலிகை மன்னர் வழங்கும் புத்தாண்டுப் பஞ்சாமிர்தம்

‘மூலிகை வளமே! நாட்டு வளம்’ என முழங்கிய மூலிகை மணியின் நிறுவன ஆசிரியர் அமரர் கண்ணப்பர் அவர்கள் எந்தவொரு செயலிலும் மூலிகை மணத்தை கமழச் செய்வதில் நிகரில்லா இன்பம் காண்பார். அவற்றில் சிறப்பு பெற்றது ‘புத்தாண்டுப் பஞ்சாமிர்தம்.’ தமிழ்ப் புத்தாண்டு புலரும் அதிகாலையில் கீழ்க்கண்ட முறைப்படி பஞ்சாமிர்தம் தயாரித்து,

அவரின் இஷ்ட தெய்வமான முருகப்பெருமானுக்குப் படைத்து, சூரிய பகவானுக்கு சமர்ப்பித்துப் பின் அனைவருக்கும் பிரசாதமாக அளித்துத் தானும் உண்டு மகிழ்வார்.

புத்தாண்டுப் பஞ்சாமிர்தம் செய்முறை :

வேப்பம் பூ 1 பிடி
புதிய மாங்காய் 1 (சிறு துண்டுகளாக்கவும்)
புதிய புளி கால் பிடி (துண்டுகளாக்கவும்)
மலை வாழைப்பழம் 5 (சிறு துண்டுகளாக்கவும்)
வெல்லம் அரை பிடி

இவற்றை ஒரு பாத்திரத்திலிட்டு, 2 குவளை நீர் விட்டு நன்கு கலந்து வைக்கவும். புத்தாண்டு அன்று காலையில் நீராடி, நெற்றியில் நீறுடி (திருநீறு அணிந்து) சூரிய பகவானை வணங்கிப் பின், ஐங்கரனுக்கும், ஆறுமுகனுக்கும் இதனைப் படையல் செய்து பின் வருமாறு வேண்டுதல் செய்தல் வேண்டும்.

“இறைவா! புத்தாண்டு நன்னுளான இன்று நெஞ்சார வணங்குகின்றேன். எல்லையற்ற நின் கருணையால் என்றும் எல்லா உயிர்களும் நலமுடன் வாழ நின் வற்ருத அருளை வேண்டுகிறேன். வேம்பு, மா, வாழை, கரும்பு, புளி - ஆகியவற்றின் கூட்டுறவாலாகிய இப்புத்தாண்டு பஞ்சாமிர்தத்தினைப் புத்தாண்டின் துவக்கத்தில் நின் திருவருளால் அருந்தும் நாங்கள் இவ்வாண்டு முழுதும் நோயற்ற வாழ்வில் வாழ அருள வேண்டும். மூலிகை வளம் நாடெல்லாம் பரவி, குறைவற்ற செல்வமான பிணியற்ற வாழ்வு மலர வேண்டும்.”

இது அமரர் கண்ணப்பர் அளிக்கும் புத்தாண்டுப் பஞ்சாமிர்த அருள்வாக்கு. மூலிகைமணி வாசகர்களின் இல்லங்களில் இப்பஞ்சாமிர்தத்துடன், ருத்ரோத்காரி ஆண்டு பிறக்கட்டும்! நோயற்ற வாழ்வு இவ்வாண்டு முழுதும் மலரட்டும்!

அன்பன்,
க. வேங்கடேசன்.

உ

முருகா

திருத்தணிகையில்

மூலிகை மணி நடத்தும்

19-ஆம் ஆண்டு

சித்திரைப் பௌர்ணமி விழா

அமரர் மூலிகைமணி கண்ணப்பர் அவர்கள் ஆண்டுதோறும் சித்ரா பௌர்ணமி அன்று திருத்தணிகையில், தணிகைவேலவனுக்கு பஞ்சாமிர்த திருமுழுக்கும், அடியவர்க்கு அன்னதானமும், முழு நிலவில் பெருமானின் திரு வீதி உலாவும் நடத்தி வந்ததை வாசகர்கள் அறிவர்.

அமரரின் அடியொற்றி, இவ்வாண்டு 27—4—83 புதன் கிழமையன்று திருத்தணிகையில் பின்கண்ட நிரலின்படி

19-வது ஆண்டு சித்ரா பௌர்ணமி விழா

நடத்தப்பெறும். வாசக அன்பர்கள் திரளாக வந்து பங்கேற்று முருகனருள் பெற அழைக்கின்றோம்.

நிகழ்ச்சி நிரல்

விழா நாள்	:	27—4—1983.	
இடம்	:	திருத்தணிகை, வேலூர் வணிக வைசியர் சத்திரம், திருக்குளத்திற்கு மேற்புறம்.	
காலை	:	6 மணி	விநாயகர் துதி.
		7 மணி	அமரர் கண்ணப்பர்க்கு முதலாண்டு குருபூசை விழா.
		12 மணி	மகேச்வர வழிபாடு - அடியவர்க்கு அன்னதானம்.
மாலை	:	5 மணி	மலை மீது, தணிகை வேலவனுக்குப் பஞ்சாமிர்த திரு முழுக்கும், சந்தனக்காப்பிடுதலும்.
இரவு	:	9 மணி	முழு நிலவில், இறைவனின் திரு வீதி உலாக் காட்சி.

குறிப்பு: வருகைபுரியும் அன்பர்கள் 26-4-1983 அன்று மாலையே தணிகை வரலாம். இரண்டு நாட்களும் தங்கவும், உணவும் ஏற்பாடு செய்யப் பட்டுள்ளது.

மனவளம் காக்க முருகனருள் வேண்டுவோம்!
உடல் வளம் காக்க மூலிகைகளை வளர்ப்போம்!!

முகப்பருவிற்கு மூலிகை சிகிச்சை

முகப்பரு வந்தால் நகம் படாமல் பார்க்க வேண்டும். விரல்களால் நசுக்கக் கூடாது. சந்தனம் உரைத்து மேலே பூசலாம். அதிமதுரத்தை சந்தனக் கல்லில் உரைத்து தடவலாம். சீமை அகத்திக் கீரையை எலுமிச்சம் பழச்சாறு விட்டரைத்து கொஞ்சம் சந்தனம் சேர்த்து மேற் பூச்சாகப் பூசலாம்.

நாமக்கட்டியை உரைத்து விழுதுபோல மேலே பூசலாம். பூசு மஞ்சள் பூசி வெந்நீரால் முகம் கழுவலாம். உள்ளுக்கு ஆலம் பட்டை கஷாயமிட்டு வாரமிருமுறை குடிக்கலாம்.

உங்கள் வயதினை காட்டுவது உங்கள் முகமே. எனவே உங்கள் அழகை நீங்கள் காக்க விரும்பினால் அதிகமான செயற்கை அழகு சாதனங்களைக் குறைத்து இயற்கையான மூலிகை அழகுக் குறிப்புகளைப் பயன் படுத்தவும். கொழுப்புவகை உணவுகளை அளவுடன் சேர்த்து, பால், தயிர், மோர், பழங்கள், கீரைகள் இவற்றை உணவில் சேர்த்து வந்தால் உடல் நலம் வளமாக இருக்கும். மேலும் அதிகமாக வெயிலில் நம் உடம்பு தாக்கப் படுவதால் வெளிப்புற சிகிச்சையாக மேற்பூச்சாக சில முறைகளைக் கையாள வேண்டும்.

உலர்ந்த சருமம் உடையவர்கள் முட்டை மஞ்சள் கருவினையும், எலுமிச்சம் பழ ரசத்தினையும், ஆலிவ் ஆயில் ஒரு சில துளிகளும் கலந்து முகத்தில் பூசி 30 நிமிடம் கழிந்த பின் கழுவினால் தோல் புத்துணர்ச்சியுடன் மின்னும்.

ஒரு டீஸ்பூன் எலுமிச்சம் பழச்சாறுடன் 1 ஸ்பூன் வெள்ளரிக்காய் சாறும், 1 ஸ்பூன் காரட் சாறும் கலந்து முகத்தில் பூசிவர கிருமிகள் தாக்கம் தடுக்கப்பட்டு, முகம் பொலிவு பெறும். ஒரு ஸ்பூன்

கடலை மாவுடன் 1 ஸ்பூன் தயிர், 1 ஸ்பூன் ஆலிவ் ஆயில் கலந்து முகத்திலும், கழுத்திலும் பரவலாக பூசி 30 நிமிடம் கழித்து வெதுவெதுப்பான நீரில் கழுவிவர முகம் அழகுறும்.

கடலை மாவுடன் எலுமிச்சம் பழச்சாறு விட்டரைத்து பூசு மஞ்சள் பொடி கலந்து ஆலிவ் ஆயில் ½ ஸ்பூன் கலந்து பூசி 30 நிமிடம் கழித்து கழுவி விடவும். முகம் பொலிவுடன் நிறமும் கூடும். முகத்தில் சுருக்கம் விழுந்து விட்டிருப்பின் கோஸ் இலைகளை மைபோல அரைத்து சாறு எடுத்து அத்துடன் 1 ஸ்பூன் தேனும் ¼ ஸ்பூன் ஈஸ்ட் கலந்து பூசி 30 நிமிடம் கழித்து பஞ்சியினுல் துடைத்து பின் நீரால் கழுவி விட சுருக்கங்கள் மறையும். இதனை வாரத்திற்கு இரண்டு முறை செய்யவும். தேங்காயின் நீர் முகத்தில் தடவினுல் கூட சருமம் ஒளி பெறும்.

— ருக்மணி வேங்கடேசன்.

குடி தண்ணீர் குறிப்பு!

வறட்சி காரணமாக நகரங்களில் வசிப்போர்க்குக் கிடைக்கும் குடி தண்ணீரில் பல்வேறு நச்சுக் கிருமிகளின் கலப்பு இருப்பது தவிர்க்க இயலாது. இதனைக் காய்ச்சாமல் அப்படியே குடிப்பதனுல் மஞ்சள் காமாலை, டைபாய்டு போன்ற நோய்கள் மற்றும் தோல் நோய்களும் வரக் கூடும்.

எனவே, குடி தண்ணீரைக் காய்ச்சி வடிகட்டி ஆறியபின் 1 அண்டா நிறையும் நீரில் - ½ பிடி துளசி இலைகளைக் கழுவி ஊறவைத்து - பின் அந்த நீரைக் குடித்து வரவும். 'துளசி தீர்த்தம்' என்று ஒதுக்க வேண்டாம். 'தூய்மையான குடிநீர்' என்று கருதினுல் நோய் வராமல் தடுக்கலாம்.

விஷஜந்துக்களும் மூலிகைகளும்

(பாம்பு)

அமரர் மூலிகை மணி கண்ணப்பர்.

மூட்டுவது கொடிக்கள்ளி கொழுந்து சீந்தில்
முடக்கற்றான் கரிசாலை திருநீற்றுப்பச்சை
கூட்டுவது வசம்புள்ளி பெருமரப்பட்டை
கூடவே யெருமுட்டை பீரனியோடு
தாட்டிமே சிறுநீரால் நசியமூட்டச்
சடுதியிலே முதல்வேகஞ் சாடிப்போசு
மாட்டு மிஞ்சிவேகம் திரண்டே கண்டால்
மக்களே மலங்காது மருந்தைக் கேளிர்

(க-து) முன்கூறிய (1) பல்வேகம் (2) சலவேகத் தன்மைகள் விடம் தீர கொடிக்கள்ளி கொழுந்து ஒரு பிடி, சீந்தில்கொடி கரிசாலை, முடக்கற்றான், திருநீற்றுப் பச்சை, வசம்பு, பூண்டு, பீச்சங்கன் பெருமரப்பட்டை ஆகியவைகளை ஓர் நிறையாய் எடுத்து தட்டி போட்டு சிறிது நீர்விட்டு உலர்த்தி இடித்து தூள் செய்து அந்த தூளை மூக்கில் நசியமூட்டி வர நற்பயனுண்டாகும்.

மருந்தென்ன வசம்புள்ளி யாதளைத்தளிர்
மதிப்பாகக் கழுதைலத்தின் சிறுநீர் விட்டுத்
திருந்தவே நசியமுடன் துவாலை பூச்சே
செணத்திலே தீருமடா விரண்டாம் வேகம்
அரிதான வேகமது மூன்றுந்தீர
அதிமுளகு திப்பிலியிந்துப்பு சுக்கு
வருங்கடுகு வசம்புள்ளி சாரணைவேர்
வெற்றிலையுஞ் சிறுநீரும் நசியமாமே.

(க-து) வசம்பு, பூண்டு, ஆதளைத்தளிர் சமமாக எடுத்து அத னுடன் கழுதை லத்தியும் சிறுநீர் விட்டு அரைத்து நசிய மூட்டி உடம்பின் மேல் துவாலை (ஒத்திடமிடல்) பூசிவர வன்னிவேகக்கடி

கரும்புச்சாறு, நகத்தை நன்கு வளர்க்கும்.

விடம் தீரும். மேற்கூறிய மூன்று வேகக்கடிகளுக்கும் திப்பிலி, மிளகு, சுக்கு, இந்துப்பு, கடுகு, வசம்பு, பூண்டு, சாரணைவேர் சமமாக எடுத்து இடித்து சிறு நீரும் வெற்றிலைச்சாறும் சேர்த்து நசியம் போட்டுவர நீங்கும் என்பதாகும்.

ஆகுநாலாம்வே மாவினிலை மிளகும்
 அரைபலமாங் காடியது படிகலாகும்
ஓமப்பா நசியமுமா மவிழ்த மாகுடம்
 ஊட்டல்லா முருக்குமுத லெல்வகைக்கும்
தாமப்பா வேகமொரு நாலுப்போச்சு
 தகுமான வசம்புள்ளி மிளகு நொச்சி
சேமப்பா சிறு நீரில் நசிய மூட்டச்
 சிதறியே போகுமடா அஞ்சம் வேகம்

(க-து) மிளகு, மாமரத்து இலை வகைக்கு அரை பலம் காடி நீர் அரைப்படியில் போட்டு உள்ளுக்கு குடித்தும், நசியமும் போட நீங்கும். நொச்சி வேர் இரு பூண்டு, மிளகு, வசம்பு இவைகளை சமனிடை சிறு நீர் விட்டு அரைத்து நசியமிட்டால் நாலாம் கடிவிடம் நீங்கிப்போகும்.

வேக மஃதாருஞ லிலுப்பை கட்டி
 விடுநசியம் சிறுநீரி லேகிப் போச்சு,
பாகமாய் வசம்புள்ளி துளசி தும்பை
 பழமிளகு கந்தியுப்பு முலையின் பாலும்
ஆகமாம் நசியமிட ஏழாம் வேகம்
 அகலுமே யடக்க முதலெழுப்பலாகும்
ஏகமாய்க் கொடுமையடா எட்டாம் வேகம்
 இதமான மருஞ்சாத யினிசொல்கின்றேன்.

(க-து) ஆறும் வேகம் விடம்தீர இலுப்பைப் புண்ணாக்கை பாலர் சிறு நீரில் ஊறவைத்து பொடியாக்கி மூக்கில் நசியமிட்டு ஊதிவிட நீங்கும் என்றும் வசம்பு, பூண்டு, துளசி, தும்பை இலை, எலும்பிச்சம்பழ சாறு, கெட்டி மிளகு, கந்தக உப்பு இவைகளைச் சமபாகமாக எடுத்து கல்வத்திலாடி முலைப்பாலும் சேர்த்து அரைத்து

உலர்த்தி இடித்து தூள்செய்து வைத்துக்கொண்டு மூக்கில் மேல்கண்ட பொடியை நசியமிட்டு வர ஏழாம் கடிவேகம் தீரும் என்று கூறுகிறது.

சொல்லுகிறேன் முலைப்பாலும் கெந்தி தும்பை
துய்யவசம் புள்ளி மிளகிந்துப்பாகும்
வெல்லுமடா நசியமிட வெட்டாம் வேகம்
வேமினி ஒன்பதுக் கவிழ்தம் கேளாய்
நல்லெருக்கம் பால்சீலை தன்னிலூட்டி
நன்ருயிர விதனிலே யுலர்த்திக்கொண்டு
நல்வேலைச்சாறு பெருமரத்தின் பட்டை
நலமாக சேர்த்தொன்ருய்க் கலக்கிக் கொள்ளே

எட்டாம் கடிவிட வேகம் முன்பு கூரிய 7ம் வேக மருந்து களோடு இந்துப்பு மட்டும் சேர்த்து நசியமிட தீரும் என்பதாம். இனி 9ம் கடிவிட வேகம் தீர மருந்தை கேட்போமாக. வெள்ளெருக்கம்பால் வெள்ளை துணியில் நணைத்து உலர்த்திக்கொண்டு நல்வேலைச் சாற்றில் பெருமரத்துப் பட்டையும் சேர்த்து இடித்து கலக்கிக் கொள்க.

கலக்கியதில் மூன்சீலை தணைத்து வைத்து
காயவைத்து பத்திரமாய் இருக்கும்போது
உலர்த்தியதைச் சிறுநீரில் நையத்தட்டி
உள்ளுக்கும் விழி செவிக்கும் நசியமாகும்
பலத்ததொரு வேகமடா பத்தாம் வேகம்
பாரான நசியமடா பகரக் கேளாய்
நலத்தநல் மிளகுடனே யுள்ளிக்காயம்
நற்றே மருங்காய் எட்டிக் காயுமாமே,

(க-து) இந்த கலக்கிவைத்த நல்வேலைச் சாற்றில் அந்த வெள்ளெருக்கன் சீலையை நணைத்து காயவைக்க வேண்டும். இப்படி

பலதடவை ஊரவைத்த சீலைத் துணியை சிறுநீரில் போட்டு துணி தூளாகும் படிக்கு தட்டி அதை உள்ளுக்கும் காதுக்குள்ளும் கண்ணிலும் நசியமிட்டுவர 9ம் வேகம் தீரும் என்பதாம். பத்தாம் வேகக்கடிக்கு நல்ல கெட்டி மிளகும், பூண்டு, பெருங்காயம், தேத்தாங்கொட்டை, எட்டிக்கொட்டை இவைகளுடன் :

எட்டியுடன் மருக்காரை காட்டுமல்லி
  எட்டுநாள் வெள்ளாட்டு நீரிலூரத்
திட்டமா யரைத்திடுவாய் முன்னீர் தன்னில்
  தீரமான சீலையிலே நினைத்த காயின்
கெட்டியாய் யெருப்புகையி லுலர்த்திக் கொண்டு
  கிழித்ததிலே மனிதனுக்கு விரலினீளம்
நட்டியே மிருகமுதல் லெதுவானாலும்
  நாலு விரலகலத்திற் துணியை வாங்கே
வாங்கிய சிலைநன்னை நையத்தட்டி
  வளமாக அவுரிச்சாற் றதிற்கலக்கி
ஏங்கியே திரியாம நசியமூட்ட
  எவ்வகைக்கும் விட வேகமெல்லாம் போச்சே.

(விஷ ஆருடம்)

(க-து) மருக்காரைப் படி கொட்டை, காட்டுமல்லி இலை, இவைகளை சமமாக எடுத்து வெள்ளாட்டு சிறுநீரில் எட்டுநாள் ஊறப்போட்ட பின்பு யாவற்றையும் வெள்ளாட்டு சிறுநீரிலேயே மயை அரைத்துக்கொண்டு நல்ல வெள்ளை துணியால் நனைத்து காயவைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இப்படி அந்த அரைத்த விழுதி யெல்லாம் சீலை துணியில் காயவைத்து கெட்டியான எருப்புகையில் உலர்த்தி அந்த துணியில் விரல் நீளம் கிழித்து நாலு விரக்கடை அளவு துண்டு செய்து கொண்டு அந்த துணியை நைய்ய தூளாகும் வரைதட்டி அவுரி இலை சாற்றில் கலக்கி நசியமிட்டுவர எந்த வகை வேகங்களும் நீங்கும் என்பதாம். — தொடரும்

கண்ணப்பரின் மூலிகை மருத்துவம்

க. வேங்கடேசன்.

கருப்பைக் கோளாறு நீங்க

அசோகு மரப்பட்டை, மாதுளம்பழ ஓடு, மாதுள வேர்ப் பட்டை, இவை மூன்றையும் சமமாக எடுத்து உலர்த்தித் தூள் செய்து தினம் ஒன்றுக்கு இரண்டு வேளை ஒரு சிட்டிகை வாயிலிட்டு வெந்நீர் குடித்து வர மாதர்களுக்கு காணும் எந்த விதமான கருப்பை கோளாறுகளும் நீங்கும். மூன்று மாதம், ஐந்து மாதங்களில் ஆகும் கருச்சிதைவுகள், வயிற்று வலி, கர்ப்பசூலை வாய்வு தொந்தரவுகள் எல்லாம் நீங்கிப் போகும். இதையே 90 (அ) 120 நாள் தொடர்ந்து சாப்பிட்டால் பெண் மலட்டுத்தனம் நீங்கிப் பிள்ளைப் பேறு உண்டாகும்.

கருஞ்செம்பை அடிப்பட்ட காயம் ஆற

அடிப்பட்ட காயம், கத்தி போன்ற ஆயுத விபத்துகளால் ஏற்படும் சதைக் கிழிச்சல் மற்றும் புதியதாக உண்டான ரணம் ஆகியவைகளுக்கு இதன் இலை ஆச்சர்யமான குணம் தர வல்லது. காயம், ரணம், எவ்வளவு பெரியதாயிருப்பினும் சரி, கருஞ்செம்பை இலையை நீர் விடாமல் இடித்து அதன் சாற்றை இரணத்தின் மேல் விட்டு, இலைகளை ஆமணக்கு நெய் விட்டு வதக்கி, ரணத்தின் மேல் வைத்துக் கட்டிவிட இரண்டு அல்லது நான்கு நாட்களில் சீழ் பிடிக்காமலேயே இரணம் பூராவும் ஆறிவிடும். அடிப்பட்ட இரண காயங்களுக்கு கிராமங்களிலும், மருத்துவமனை இல்லாத இடங்களிலும் கருஞ்செம்பை இருப்பின் அது ஓர் இயற்கையின் வரப் பிரசாதம் என்றால் மிகையல்ல.

வாழைத் தண்டு, முள்ளங்கி, காரட் இவை சிறு நீரகக் கோளாறு வராது காக்கும்

சிலந்திக் கட்டிகள் உடைய

இரத்தத்தின் மாறுதல்களால் தூய்மை கெட்டு ஆங்காங்கே தங்கி கட்டிகளாகக் கிளம்புகின்றன. கட்டிகளில் பலவிதமுண்டு. அதில் எந்த விதக் கட்டியானாலும் சரி, அவைகளுக்கெல்லாம் இந்த சிலந்தி நாயகன் எமன்! இதன் இலையை இடித்துச் சாறு எடுத்து தேக்கரண்டியளவு காய்ச்சிய பசும் பாலுடன் சம அளவு கலந்து காலை மாலை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வரவும். கட்டிகள் மேலேயும் நீர் விடாமல் அரைத்துக் கட்டி வரலாம். உள்ளுக்குச் சாப்பிடுவதால் இரத்தத்தில் உள்ள நுண் கிருமிகளை அழித்துக் கட்டிகள் உண்டாகாதவாறு தடுத்துக் கட்டிகளை கரைத்துத் தள்ளி விடும். உடலின் உள்ளுறுப்புக்களில் காணும் புற்று நோய் இரணங்களும் கூட இந்த இலைச் சாற்றால் குணமாகிறது. மேலும் இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையும் குறைந்து விடுகிறது.

வாத நீர்கள் வெளியேற

இதன் இலையை சமையலில் சேர்த்து சாப்பிடுவது வழக்கம். இதனால் மலச்சிக்கல் நீங்கி உடல் வன்மை பெறும். இதன் வேரை நசுக்கி ஒரு சட்டியில் இட்டு அதில் சிறிதளவு விளக்கெண்ணை விட்டுக் காய்ச்சவும், பின்னர் அதனை வடிகட்டி எடுத்துக் கொண்டு காலையில் இரண்டு மேசைக் கரண்டி அளவு சாப்பிட்டால் உடலில் உள்ள வாத சம்பந்தப்பட்ட நீர்கள் பேதியாகிக் கழியும். இச்சா பத்தியம் அன்று மட்டும் இருக்கவேண்டும்,

தலைப் பொடுகு ஒழிய

பொடுதலையை வேருடன் எடுத்து (பூ, காய் உள்பட) அலசி நீரை நன்றாக உதறிவிட்டு கல் உரலில் மர உலக்கையால் இடித்துச் சாறு பிழிந்து கொள்ளவும். எவ்வளவு சாறு வருகிறதோ அந்த அளவு சுத்தமான எள் எண்ணெயுடன் கலந்து அடுப்பில் வைத்து சிறு தீயாக கொதி வராமல் காய்ச்ச வேண்டும். அப்படி காய்ச்ச வெகுநேரம் பிடிக்கும் சாறு எல்லாம் சுண்டக் காய்ச்சி எடுத்து வைத்துக்கொண்டு, வாரம் இரு முறை தலையில் தேய்த்துத் தலை

முழுகி வர தலையைப் பற்றிய சர்மரோகம் யாவும் ஒழியும். தலை பொடுகு கண்டவர்கள் உபயோகித்து நற்பயன் கண்டு வாழ்த்தியதால் இந்தச் செடிக்கு பொடுதலை என்று பெயர் வந்ததாகச் சிலர் கூறுவர்.

நீர்முள்ளி

நீர்முள்ளி இலையை மட்டும் எடுத்து நிழலில் உலர்த்தி ஒரு பிடி எடுத்து அதை ஒரு மண் சட்டியில் போட்டுக் கால்படி புளித்த கழுநீர் (காடி) விட்டு அத்துடன் நாயுருவி இலையும் 10 போட்டு மூடி 48 மணி நேரம் கழித்து எடுத்து வடிகட்டி வைத்துக்கொண்டு வேளைக்கு கால் அவுன்சு வீதம் இரண்டு மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை மூன்று நாளைக்கு கொடுத்து வர நீர்க்கோவை, நீர்பாண்டு, மகோதரம் சகல விதமான வீக்கங்கள், மூத்திர அடைப்புகள் யாவும் நீங்கி விடும்,

(தொடரும்)

கசிவு எனும் உப்பும் கசிவைக்கட்டும் அப்பும்

— நி. மெய்யப்ப சுவாமி அவர்கள்

இவ்விந்து நாதவஸ்த்துவில் சுக்கிலச் சுரோணித வஸ்த்து கைப்புக்க சிவானச் சரீரந் தோன்றியது. ஆகவே நம் சரீரம் ஆதியில் கசிவு, கைப்பு, இல்லாத வஸ்த்துவே வித்தாக அமைந்தது. இவ்விதம் இயற்கை தெய்வத்தால் உண்டாக்கப்பட்டதே ஆதி முப்பு எனும் விந்து நாதம் . . . இல்லறவாசிகளாகிய நாமும் வாழ்க்கையில் அப்புவினுல் தான் உப்பைக் கட்டுகிறோம். நாம் அப்பினுலுப்பைக் கட்ட வில்லையெனில் நாம் ஜீவிக்க இயலாது. ஏன் ? பிறப்பே கிடையாது எனலாம். எவ்வாறெனின் ஆண் இனத்தில் நாத மெனும் அப்பு வஸ்த்துவும், பெண் இனத்தில், விந்து எனும் உப்பு வஸ்த்து (பஞ்சேந்திரியவஸ்த்து) இருக்கிறது. எனவே ஆண் பெண் உடலுறவில் அப்புவாகிய பெண் வஸ்த்து உப்பாகிய ஆண் வஸ்த்துவில் கலந்த உடனே உப்பாகிய வஸ்த்துக்கட்டுண்டு மேலும் கருவாகிய மாதந்திரமெனுந் தூய்மையால் பிண்டமாகி முதிர்ந்து சிசுவாக வெளிவரு கிறது. ஆகவே நம் சரீரம் மிக மிகக் கலைகள் குறைந்த (வீரியமிழந்த) அப்பினுலுப்பு எனும் வஸ்த்துவைக்கட்டி முடிக்கப்பெற்ற சிவான உப்பு என்பதே நிக்ஷயம். இதற்கு சான்று திருவள்ளுவர் ஞானவெட்டியான் 1500-ல் 1472 - 1473 வது பாடல்களில் . .

உப்புகன்றுகர் மமும் உவர்ப்புக் காரசாரமும்
அப்பு உப்பு மாற்றினுலவர் பெருமையென்னகாண்
கைப்புமாற மாறதேகக் காந்தியென்ன சூரியன்
உப்புமுன்னைக் கொல்ல வந்துளவ னென்றறியுமே . . .

கைப்பல் லோயிருந்துப் பில்காலனுகு மூழ்வினை
அப்பல்லோ யிருந்து லோக மாவது மழிவதும்
உப்பல்லோ விரதாபக் காமித முணர்வதாய்

இப் பொருளிருந்தல்லோ யெழுந்த தெண்சாண்ரகதிமே இக் கசிவான உப்பு அகற்றப்படாத சரீரமே. நல்வினை யெனுங் காரசராமாகும். அப்பு வெனும் நாதவஸ்து வால் உப்பின் உவர்ப்பு, கசிவு மாற்றப்பட்டு உப்பு, அப்பு என மாறியமைந்தால், அவர்களது பெருமை சிவரூபத்திற்கொப் பானது சொல்லவுந்தரமன்று. நம் சரீரமாகிய உப்புக்கசிவு மாற, மாற, (கசிவுட்டுபட) சரீர ஜோதி வெளியாகும். இக் கைப்புக்கசிவான நம் சரீரத்துக்குள் வாழும் ஜீவனெனும் பிராண வாயுவை யழிக்கும் நமனே நம் சரீரத்திலுள்ளக் கைப்புக் கசிவான உப்பே ஊழ்வினை எனப்படுவதும். கட்டாத உப்பாலுண்டான நம் சரீரமானதால் காமம், குரோதம், லோபம், மதம், மாச்சார்யம் ஆகிய உணர்வுகளுண்டாகிறது. நம் சரீரமாகிய உப்புக் கழிவின்றி கட்டுப்பட்டால் முன் உணர்வு கட்கே வழியில்லை. முப்பு எனுங் கசிவற்றதும் கசிவைக்கட்டக்கூடிய வஸ்துவிலிருந்து பிறிந்து வீரியங் குறைந்துப் பிரிந்து வீரியங்குறைந் துப் பிறந்தச் சூரிய சுக்கிலச்சுரோணி தவஸ்துவினுல் தான் நம் எண் சாண்திதிரேக முண்டான தென்கிருர் . . .

இன்னும் அகஸ்த்தியர் பரிபாஷைத் திரட்டு 500-ல் 2 வது காண்டம் 13 வது பாடலில் . . .

குடியிருப்புப் பாறையுப் பென்றறிய மாட்டார்
கோடானக் கோடியுப்பபுக் கூறுவாரே . . . என்கிருர்

எனவே பாறையுப்பென்பதுச் சுத்த சுயமான அணுவிலணு வளவு கூட நாத வஸ்த்துக்கலவாதச் சுத்த சிவமெனும் விந்து வஸ்த்து வாகும். ஆனுல் பாறையுப்புக்கும். கல்லுப்பென்ற பெயர்தான் காரணம் கல்லுப்பெனும் பாறையுப்பெனும் வஸ்த்துவும், ஒரே ஸ்தானம், ஒரே பருவம், ஒரே நிலையில் (ஆண், பெண் இனங்களில்) கிடைப்பதால் பெயர் ஒன்ருக நூல்களில் கூறப்பட்டது அகஸ்தியர் பாஷைபைத் திரட்டு 500-ல் 2 வது காண்டம் 22 வது பாடலில் . .

தானனப் பாறையுப்பைச் சொல்ல வென்றால்
சமுத்திரத்தின் பாறையிலே தானுண்டாகும்
வானனக் கல்லுப் பென்றிதற்க்குப் பேராம் . . . என்கிறார்.

ஆகவே கல்லுப்பெனுஞ் சுயநாதமும் பாறையுப்பெனுஞ் சுய விந்துவும் சல நிமிட நேரத்திற்குள் எச்சிரமுமின்றி கிடைக்கக்கூடிய ஆனால் யாரும் ஒதுக்கித் தள்ளக்கூடிய கழிவு வஸ்த்து வானலும், உண்மையுணர்ந்த மேலோர்கட்க்கு விலை மதிப்பற்ற அரிய பொருளாகும். உண்மையும், உண்மை பொருளும், உண்மையான வழி முறைகளும், எளிமையானதுங் கூட. உண்மையையொத்துணர்ந்து அதன் வழி நடப்பதும் செயல்படுவதும் எளிதினும் எளிது. உண்மையான எளிய வழியில் செயல்படுவது மேலோர்கள். ஆனால் உண்மையின் பொருளுணர்ந்து செயல் படுவதென்பது அரிதினும், அரிது. திருவள்ளுவர் ஞான வெட்டியான் 1500 ல் 845 வது பாடலில்

அப்பும் உப்பும் அமுரி மூலப் புளி
உப்பும் அப்பும் உன்னுக்குள றிந்த பின்
கைப்பம் உப்பும் கசிவு முறிந்திடில்
முப்புச் சுண்ண முடிந்த தாண்டையே . . . என்கிறார்

அப்பும், புளியும் நாதம் உப்பு, அமுரி மூலம், என்பது விந்து (மூலமெனும் விந்துவினுள் விளைத நாத வஸ்த்துவிற்குப் புளியெனப் பெயரமையப் பெற்றதால் மூலப்புளியென்றும், விந்துவாகிய மூலமும் நாதமாகியப் புளியுங் கூடியதால் மூலப் புளிச் சுண்ணமெனப் டெயர்) இம் மூலப் புளிபெனும் உப்பும், அப்பும், மானிடச் சரீரந் தான் விளைகிறதென்பதறிந்து செயல் முறையேடுச் செயல்பட்டால், சரீரத்திலுள்ளக் கைப்புக்கக் கசிவு மாறி சரீரமே முப்புச்சுண்ணமாகுமென்கிறார். இன்னும் அதே நூல் 415 வது பாடலில் . . .

அகாரமாயமைத்தது அமுரியால் படைத்தது
அகாரமாயுதித்தது முகவரியினால் ஜெனித்தது
அகரமமுரி உகாரமுமருவுஞ் ஜெகாதீதம்
சிகாரமே சிவரூபச் சித்திர முத்தியாகுமே

அகாரமென்று கூறப்படும் பூரணக் கலைகளுடமைந்தத் தீ விந்து எனப்படும் அமுரியில் தோன்றிய நாதம் பூநீர், எனும் வஸ்த்துவில் உவர் (கசிவு) எனும் பஞ்சபூதச் சரீரமமையக் காரண

மாகிய அகார, உகார, வஸ்த்துக்கள் முன்னதாகக் கூடி உறவாடி ஒன்ருகியதே ஜெகமெங்கும் மானிடச் 'சிவகன்களாயின. இம் மானிடச் சரீரங்களின் அக்ஷர சொற்றெடர் ''சிவயநம'' என்பதாகும். இந் நமசிவய என்னும் சொற்றெடரா யமைந்துள்ள நம் மானிடச் சரீரம், 'சிவயநம' எனும் சொற்றெடராயமையப் பெற்ருல் சிவரூப மான முடிவுற்றதும், முடிவு அல்லாததுமான ஜோதியொளி பெற்று வாழலாம். என்கிருர் (சிவயநம விபரம் அடுத்த இதழில்) நிற்க...

வாசக அன்பர்கள், ஆராய்ச்சி அறிஞர்கட்க்கு முக்கியமானச் சிறு விளக்கம். ரவி உப்பு, முடியுப்பு, (சூடனுப்பு வேறு, சூடன்வேறு) எனக்கூறப்படும் வஸ்த்து பெண்ருவதுவ 10-12-16 வது நாட்களில் கிடைக்கும். தவிர இவ்வித வஸ்த்துக்கள் பிறித்தெடுத்துச் செயல் பட்டுப் பூரணப் பலனின்றி பல்லோர்களாயாசப் பெருமூச்சிட்டு நம்பிக்கை இழந்துள்ளார்கள். காரணம் என்னவெனில்! பெண் ருதுவான 7-ம் நாளில் கிடைக்கும் வஸ்துவிற்குப் பின், வெடியுப்பெ னும் ஆண்வஸ்த்துவின் விளைவின் விபரமறியாததே யாகும். (நூல் களில் இரண்டாவதாகக் கிடைக்கும். வஸ்த்துவிற்கு, வெடியுப்பு, முடி யுப்பு எனப்பெயரமையப் பெற்றதாலும் குழப்பங்களாயின) பெண் புஷ்ப்பித்த 7ம் நாளில் க்ஷ நேரம் ரோமத்தின் முனை சாய்ந்தால் (கழிந்தால்) கூட சாரமெனும் வஸ்த்துவின் கலைகள் 10ல் 4 கலைகள் குறைந்து 6 கலைகளான ரவி உப்பு, வெடியுப்பு, முடியுப்பு, எனப்படுங் காரவஸ்த்துவாக மாறிவிடும். (தொடரும்)



மூலிகை மருத்துவ ஆராய்ச்சி அனுபவங்கள்

க. வேங்கடேசன்.

செயற்கை குங்குமம் விளைத்த வினை

45 வயது மதிக்கத்தக்க பெண்மணி அவர். உடம்பில் வேறெந்த கோளாறுமில்லை. முகத்திலும் நெற்றி மற்றும் கன்னப் பகுதிகளிலும் சர்மம் கருத்தும் சில இடங்களில் வெண் புள்ளிகளுமாக பரவி இருந்தன. ஆராய்ந்ததில் இரண்டு வருடத்திற்கு முன்பு வரை நல்ல நிலையில் இருந்த முகம் செயற்கை குங்குமத்தை நெற்றியில் இட்டுவர முதலில் பொட்டு வைத்த இடம் கறுக்க ஆரம்பத்தில் பின்னர் படிப் படியே 3 மாதங்களில் கருமையாக முகம் முழுதும் பரவியது. அதற்குப்பின் ஆங்காங்கே திட்டு திட்டாக வெண்மையும், பழுப்பு வண்ணமும் தோன்றின. ஆங்கில மருந்துகள் சாப்பிட்டுப் பயனில்லை என்று கூறினர்.

இப்பெண்மணியின் உணவு, உடைப்பழக்க வழக்கங்களை விசாரித்ததில், இரும்புச் சத்து குறைவான ஆகார வகைகளைத் தொடர்ந்து உண்டு வந்ததாலும், உடம்பு இயல்பாகவே வாத பித்த சரீரமாக இருந்ததாலும், இரசாயன கலவையால் தயாரிக்கப்பட்ட குங்குமத்தின் எதிர் விளைவால் முகத்தில் சருமம் பாதிக்கப்பட்டதை அறிந்தேன்.

பின்னர் படிப்படியே சிகிச்சை முறைகளை ஆரம்பித்தேன். முதலில் இரத்தத்தை தூய்மைப் படுத்தும் மூலிகைகளை அளித்தேன். அத்துடன் இரும்புச் சத்தினை இரத்தத்தில் ஊட்டவல்ல சித்த மருந்துகளையும், பித்தத்தைத் தணிக்கவல்ல மருந்துகளையும், கலப்பு

மருந்தாக அளித்து, ஊட்டமான உணவுகளை உண்டு வருமாறு கூறினேன். 1 மாதம் அவ்வாறே பின் பற்றிவர எதிர்பார்த்த பலன் விளைந்தது. ஆம்! கறுத்த முகம் மறைந்து இயற்கையான நிறத்திற்கு மாற ஆரம்பித்தது. கருமையால் வெண் புள்ளி இருந்த இடங்கள் மீண்டும் தோலின் வண்ணத்தைப் பெற்றன. மீண்டும் 1 முறை அம் மருந்துகளைப் பின் பற்றிவர நல்ல முன்னேற்றம் தெரிந்து குணமடைந்தார்.

செயற்கை குங்குமம் போன்ற கலவைகளால் பாதிக்கப்பட்ட இப் பெண்மணியின் 'வெண்மேகம்' சித்த மருந்துகளால் இரண்டு மாதங்களில் குணமடைந்தது குறித்து மகிழ்ச்சியுற்றேன்.

வயிற்றுக் கிருமி காரணமாக வந்த வெண்மேகம்

சிதம்பரத்திலிருந்து 10 வயது நிரம்பிய பெண் காலிலும் கன்னத்திலும் பரவி இருந்தது. வீட்டில் வேறெவருக்கும் இல்லை. ஆனால் வெகு நாட்களாக, பூச்சித் தொல்லையால் பாதிக்கப் பட்டதை விசாரணையில் அறிந்தேன். கண்களைச் சோதித்ததில் சோகை படர்ந்திருந்தது. சாக்லெட், இனிப்பு பண்டங்கள் நிறைய சாப்பிட்டிருந்தாள்.

இப்பெண்ணுக்கு தொடர்ந்து சிகிச்சை அளித்தேன். 1 மாதத்திலேயே நன்கு முன்னேற்றம் தெரிந்தது. மூன்று மாதத்திற்குப்பின் முற்றிலும் நோய் தீர்ந்தது. நோய் விலகும்போது உடல் நிலையும் மாறும். சதைப் பிடிப்பு ஏற்படும். உடல் எடை கூடும். உளுந்து, கறிவேப்பிலை, மாதுளை, பேரீச்சம் பழம், பப்பாளி ஆகியவற்றை இப்பெண் நிறைய சாப்பிட்டாள். அதனால் விரைவில் நோய் விலகியது, ஈண்டு கருதத் தக்கது. (தொடரும்)

பல் நோய்களுக்கு

சுக்கு, காசிக்கட்டி, கடுக்காய்த்தோல் இந்துப்பு இவைகளை சமமாக எடுத்துலர்த்தி இடித்துத் தூள் செய்து வைத்துக்கொண்டு சதா பல்லின் ஈகிறுகளில் இருந்து இரத்தம் கசிந்துகொண்டிருக்கும் அன்பர்கள், சிரித்தால், அழுதால் பல்லில் இருந்து இரத்தம் வருபவர்கள், பல் ஆட்டம், பல் சொத்தை ஆகிய தொல்லைகளில் கஷ்டப்படுவோர்கள் இந்த தூளை காலை மாலை இரு வேளையும் பல் துலக்கிவர இவை யாவும் ஒழியும்.

என்ன செய்யலாம்?

மூல நோய் வராமலிருக்க . . .

ஃ பித்த உடம்பினர்க்கும், அதிகமாக மாமிசம், காபி, டீ, புகையிலே, காரம், போகம் ஆகியன உபயோகிப்பவர்க்கும் இந்த நோய் வரக் கூடும்.

ஃ ஊர்ப்பயணம், அதிக உடலுழைப்பு, ஓயாத சிந்தனை பேச்சுடையவர்கட்கும் இந்நோய் வரும்.

ஃ அபான வாயுவை அடக்கி வந்தாலும், புணர்ச்சியின்போது மலத்தை அப்புறப் படுத்தாமல் ஈடுபடும்போதும், மூலச்சூடு அதிகமாகி இந்நோய் வரக் கூடும்.

ஃ இந்நோய் வராமலிருக்க இக்காரணங்களை விலக்கவும்.

ஃ வெளி மூலம், உள் மூலம், இரத்த மூலம் எனப்படுபவை அடிக்கடி வரக் கூடும்.

ஃ இவற்றை வந்த பின் குணமாக்க கீழ்க்கண்ட சித்த மருத்துவ முறைகளைக் கையாளவும்.

1. வாழைப்பூவில் உள்ள துவர்ப்புச் சக்தியினை நீக்காமல் அவியல் செய்து நெய், சீரகம், வெங்காயம், பூண்டு, பெருங்காயம் சேர்த்து கூட்டு, பொரியல் போன்று சமைத்து வாரம் 2 நாட்கள் பயன் படுத்தவும்.

ஃ காராக் கருணைக் கிழங்கை புளி விடாமல் வாரம் 2 நாள் சமைத்து உண்ணவும். துத்திக் கீரையை நெய், பாசிப் பருப்பு சேர்த்து பொறியல் செய்து அடிக்கடி உண்ணவும். வெங்காயம்' பெருங்காயம், மாதுளை, இளநீர் ஆகியன அடிக்கடி உணவில் சேர்த்து, காரம், மாமிசம், புகையிலை நீக்கவும்.

— ருக்மணி வேங்கடேசன், பி.ஏ., பி.டி.,

முடி வளர - கரிசலாங்கண்ணித் தைலம்

நோயும் மருந்தும்

கேள்வி - பதில்

(இப்பகுதியில் வாசகர்களின் உடல் நலம், மூலிகை விளக்கம், சித்த மருத்துவம், பற்றிய வினாக்களுக்கு, ஆசிரியர் க. வேங்கடேசன், அவர்களால் விளக்கம் அளிக்கப்படுகின்றது. இவை தொடர்பான வினாக்களை மூலிகை மணியின் வேலூர் முகவரிக்கு எழுதவும்.) தனிப்பட்ட ஆலோசனையைப் பெற விழைவோர் ரூ. 1-க்கு அஞ்சல் தலை இணைத்து அனுப்பவும்.

உடல் நிலை பற்றித் தெரிவிக்கும் போது, ஆண், பெண், வயது, திருமணம் ஆனதா? சிறுநீர், மலம், நாக்கு நிறம், உடலின் உஷ்ண நிலை, எடை, நிறம், பற்றிய குறிப்புகளையும் எழுதுவது நல்லது. கேள்வி கேட்பவரின் முகவரி இப்பகுதியில் வெளியிடப்படாது.

கேள்வி : எனக்கு தோலில் குஷ்டரோகம் போன்று உள்ளது. இதற்கு ஆங்கில மருந்து என்ன? தமிழ் மருந்து என்ன?

பதில் : குஷ்டரோகம் என்று யார் கணித்தது? நீங்களாகவே கற்பனை செய்து கொண்டிருந்தால் உடனடியாக அதனை மறந்து நேரில் வரவும். தக்க சோதனைக்குப் பின் உறுதி செய்யலாம். தடுப்பு முறையாக கீழ்க் கண்ட முறையைத் தொடரவும்.

வில்வ இலை	10
வேப்பிலைக் கொழுந்து	10
மிளகு	6
சீரகம்	2 சிட்டிகை

இவற்றை மைய அரைத்து — காலை வெறும் வயிற்றில் வாயிலிட்டுப் பால் சிறிது அருந்தவும். இவ்விதம் 40 நாட்கள் செய்து அதற்குப் பின் தோலில் ஏற்பட்டுள்ள மாற்றத்தைத் தெரிவிக்கவும். காபி, மாமிசம், புகையிலை, மது ஆகியன அறவே நீக்கவும்.

கேள்வி : தூதுவளை, பூ, காய், பழம் இவற்றின் குணங்களைத் தெரிவிக்கவும்?

பதில் : பள்ளிக்கூட ஆசிரியர் கேள்வி கேட்டது போல் உள்ளது உங்கள் கேள்வி! தூதுவளையின் பொதுவான மருத்துவக் குணம் நுண் கிருமிகளை அழித்து, நரம்பு மண்டலத்திற்கு வலிமை தரும். பூவை தினம் 10 எடுத்து காய்ச்சிய பசும்பாலில் கலந்து பருக - வீரிய சக்தி பெருகும். காய், பழம், ஆகியவற்றை நிழலில் உலர்த்தி மோரில் கலந்து 1 நாள் ஊற வைத்து - உலர்த்திப் பின் வாரம் 2 (அ) 3 நாட்கள் நெய் (அ) நல்லெண்ணெயில் வற்றலாக செய்து உண்ண மேனி அழகு பெறும். வயிற்றுப் பூச்சிகள் ஒழியும். நுரையீரல் கபம் சேராது.

கேள்வி : முழங்காலுக்குக் கீழ் கெண்டைக்கால் என்னும் இடத்தில் கறுப்பாக தழும்பு ஒன்று உண்டு. அதைச் சொறிந்தால் புண் ஆகிறது, தண்ணீர் வடிகிறது, இதைப் போக்க என்ன செய்யலாம்?

பதில் : இது 'மேக காரிகம்' எனப்படும். சர்மநோய், குப்பை மேனி, தும்பை, ஆகிய இலைகளைப் பறித்து கஸ்தூரி மஞ்சள் சிறிது சேர்த்து அரைத்து - குளிப்பதற்கு முன் பாதிக்கப்பட்ட இடத்தின் மீது பூசி அரை மணி நேரம் கழித்து சீயக்காய் தேய்த்து குளிக்கவும் பின் தேங்காய் எண்ணெ தடவி வரவும். 20 நாட்கள் செய்து வர குணமாகும். எதற்கும் நேரில் வந்து காட்டி 2 மாதம் உள்ளுக்கு மருந்து சாப்பிட்டால் நிரந்தர குணம் காணலாம்,

கேள்வி : தாங்கள் பரிபாஷைக்கு விளக்கம் கூறும் திறனை அண்மையில் வெளிவந்த சில இதழ்களில் கண்டேன். எனக்குக் கீழ்க் கண்ட சில பரிபாஷைச் சொற்களுக்கு வெகு நாட்களாக விளக்கம் தெரியவில்லை. சிலரிடம் கேட்டதற்கு சரியாக சொல்லவில்லை. தாங்கள் கூறுவீர்கள் என்ற நம்பிக்கை எனக்குண்டு. அருள் கூர்ந்து கூறவும்.

'ஆள் வணங்கி, இந்திர வல்லி, ரத்தி, ஊருடை முதலி' ஆகியவற்றுக்குப் பொருள் கூறவும்.

பதில் : ஆள் வணங்கி என்பது தொட்டால் சிணுங்கி; இந்திர வல்லி என்றால் முடக்கத்தான். ரத்தி என்பது சினிமா நடிகை அல்ல; இலந்தைக்கு மறு பெயர், ஊருடை முதலி என்றால் முருங்கையை குறிக்கும். இப்போது விளங்கியதா நண்பரே!

கேள்வி : கோடையில் சிறு நீர்த் தடை ஏற்பட்டால் உடன் என்ன செய்யலாம்?

பதில் : மோரில் எலுமிச்சம் பழம் விட்டுப் பருகலாம். அல்லது இளநீர் பருகலாம். உடனே சிறுநீர் வெளியேறும். கோடையில் காரத்தைக் குறைத்து - நீராகாரம், மோர், கூழ் ஆகியன பருகி வர சிறுநீர்த் தடைவராது.

கேள்வி : கண்களைத் தூய்மையாக வைத்துக் கொள்ள என்ன செய்யலாம் ?

பதில் : வாரம் 1 நாள் தூய்மையான ஆமணக் கெண்ணெ 2 சொட்டு விடலாம். அல்லது எமது 'நேத்திரப் பூண்டுத் தைலம்' பயன் படுத்தலாம்.

கேள்வி : கோடையில் காய்க்கும் மாங்காய், மாம்பழம் உடலுக்குச் சூட்டினைத் தருமே! கெடுதல் அல்லவா ?

பதில் : அதிக அளவில் உண்டால் கெடுதல்தான். மாம்பழம் சாப்பிட்ட பின் 1 மணி நேரம் கழித்து பால் அருந்தலாம். மாங்காய் உண்பதால் வரும் சூட்டினைத் தடுக்க மாம் பருப்பை எடுத்து சுட்டு உண்ணலாம். ஆனாலும், மாம்பழம் உண்பது உடலுக்கு நல்லது தான். அளவுடன் உண்க.

கேள்வி : ஆண்மைக் குறைபாடு எதனால் வருகிறது? உண்மை யான காரணம் என்ன ?

பதில் : பாலுணர்வு பற்றிய உண்மையான அறிவு நம்மிடையே மூடி மறைக்கப் படுவதால், போலியான பொய்யான செய்திகள் இளம் பிள்ளைகளிடையே பரவி அதனால் ஏற்படும் தவறான பழக்கங் களால் உடலின் ஜீவ சக்தி இளமையிலேயே பாழாகி - அதன் எதிரொலியாக, வீண் பயம், அவ நம்பிக்கை, ஏற்பட்டு மன பாதிப்பு ஏற்பட்டு இறுதியில் அதுவே ஆண்மைக் குறைபாடாகிறது. முறை யான பாலுணர்வை உரிய வயதில் அறிந்து செயல் படுபவர்கட்கு இக்குறைபாடு ஏற்படுவதில்லை. மனதின் பலஹீனமே ஆண்மைக் குறைபாட்டுக்கு வித்தாகிறது.

கேள்வி : கால் ஆணிக்கு மருந்து உண்டா ? 10 ஆண்டுகளாக அவதிப்படுகின்றேன்.

பதில் : தொடர்ந்து 4 மாதங்கள் எமது மூலிகை மருந்துகளை உண்டு வர கால் ஆணி மறைந்து மற்றவர்களைப் போல் நன்றாக நடக்கலாம். நேரில் (அ) அஞ்சல் வழி நோய் விவரம் தெரிவிக்கவும்.

கேள்வி : பரிபூரணமான யோக நிலையை எய்த மூலிகைகள் உதவுமா ? எந்த மூலிகை அதற்கு உகந்தது.

பதில் : சித்தர்களின் அருளால் இவை பற்றி அறிந்து அனுபவ பூர்வமாக உணர வேண்டிய உண்மை இது. கேள்வி - பதிலில் அறிந்து வெற்றி பெற முடியாது. ஆர்வமாகக் கேட்பதால் சில மூலிகைகளைக் குறிப்பிடுகிறேன். வல்லாரை, தூதுவளை, கருநொச்சி, பொற்சீந்தில், போன்றவை யோக சாதனத்துக்கு உதவுபவையாகும். யோக சமாதியில் மனதை ஒருமுகப்படுத்த உதவுவது 'கஞ்சா' எனும் 'கோரக்கர் மூலி' ஆகும்,

கேள்வி : பிறந்த குழந்தைக்கு எத்தனை மாதத்தில் என்னவகை உணவு கொடுக்கலாம்.

பதில் : 5 மாதங்கள் வரை தாய்ப்பால், பசும் பால் தரவும் 5-வது மாதத்திலிருந்து சிறிதளவு பிஸ்கட் தரலாம். பகலில் உருளைக் கிழங்கு, பருப்பு, காரட் இவற்றைக் குழைய வேகவைத்து சிறிது நெய் சேர்த்து ஊட்டி, தண்ணீர் 2 அவுன்ஸ் புகட்டவும். 7-வது மாதத்திலிருந்து பருப்பு சோறு, பால் சோறு, ஊட்டலாம். 1 வயது தாண்டியவுடன் முளை கட்டிய கேழ்வரகுக் கஞ்சி, சோயா பீன்ஸ் பால், பால் கோவா, போன்றவை கொடுக்கலாம்.

கேள்வி : 60 வயதுக்கு மேலும் ஆண்மைச் சக்தி நீடிக்குமா ?

பதில் : நெறியான வாழ்க்கையில் இருந்தால் 60 என்ன ? 100 வயது வரை கூட நீடிக்கும்.

கேள்வி : முதல்வர் எம். ஜி. ஆர் அவர்களின் கட்டான உடல் அமைப்புக்குரிய காரணமாக நீங்கள் எதைக் கருதுகின்றீர்கள்.

பதில் : நான் கேள்விப்பட்டதிலிருந்து, கூறுகிறேன். அவருடைய அன்றாட வாழ்வில் உடற் பயிற்சி இன்றியமையாது உள்ளது; அதிகாலையில் எழுந்து கொள்வது; உணவில் நிறைய வெங்காயம், வாழைத்தண்டு, மோர், சுக்கு கஷாயம், அரிசி நொய் கஞ்சி ஆகியன சேர்ப்பதும், கட்டுப்பாடான வாழ்க்கையும் - அவர் உடற் கட்டுக்குக் காரணமாகலாம். அனைத்துக்கும் மேலாக, அயராத உழைப்பு, தொடர்ச்சியான புகழ் ஆகியன மன வளத்திற்கு ஊட்டம் அளிப்பதாலும், செல்வாக்கு, சொல்வாக்கு ஆகியன தொடர்வதாலும், உடல் கட்டாக சீர்குலையாமல் உள்ளது.

மூலிகைமணி அச்சகத்தில் அச்சிட்டு வெளியிடுபவர், ஆசிரியர்.
டாக்டர். க. வேங்கடேசன்,
4, இரண்டாவது சாதுகாரமடம் வீதி; வேலூர்-1.

அனுபவம் உணர்த்தும் உண்மை

D. தியாகராஜன். சென்னை-1

மூலிகைமணியின் நேரடிப் பயிற்சியில் கலந்து கொண்டவர்களில் நானும் ஒருவன். நாளும் காலையில் பயிற்சிக்கு வருவோம். மாலையில் செல்வோம். இந்த இடைப்பட்ட நேரத்தில் நாங்கள் எங்கு இருக்கிறோம் என்பதையெல்லாம் மறந்து, மருந்து - மூலிகை என்ற இவைகளுடனேயே இணைந்து விட்டோம். வகுப்பு முடிந்த பின் தான் மற்றவைகளைப் பற்றிய நினைவே வரும். அது வரை மூலிகை - மூலிகை மருத்துவம் என்பதிலேயே தான் கவனம்.

நாடி என்றால் என்ன? அதை நாடிப் பார்ப்பது எப்படி? வாத நாடி எழுச்சியுற்றால் என்ன? பித்த நாடி தாழ்வுற்றால் என்ன? கப நாடியின் ஆதிக்கம் எப்படி? என்பனவெல்லாம் நாடி அவைகளை எங்கள் மணிக்கட்டிலே தேடி கண்டோம் சில நாட்கள்.

சில நாட்கள் மருந்துகளை அரைத்தோம். லிங்கத்தை எப்படி செந்தூரமாக்குவது? லிங்க செந்தூரம் என்ன செய்கிறது மனித உடலில்? படிகலிங்க செந்தூரம் செய்வது, செய்த மருந்தின் பயன் இவைகளையெல்லாம் அறிந்தோம்.

புடம் வைப்பதைப் பற்றி புரிந்து கொண்டோம், அன்னபேதியை எப்படி சுத்தம் செய்வது? எந்த சாறு விட்டு அரைப்பது? எப்படி சீலை செய்வது என்பதையும் புரிந்து கொண்டோம்.

ஒரு நாள் காலையில் மூலிகைகளைத் தேடி கால் நடையாக பாலாற்றைக் கடந்தோம். நடந்தோம். தேடித்தேடி தென்பட்டவைகளை எல்லாம் என்னவென்று அறிந்தோம். நேத்திரப்பூண்டு முசுமுசுக்கை, வெள்ளை கலியாண முருக்கன், மூங்கில் பிரண்டை வெள்ளெருக்கு இப்படி சுமார் 30-க்கு மேற்பட்ட மூலிகைகளைக் கண்டு வலம் வந்தோம்.

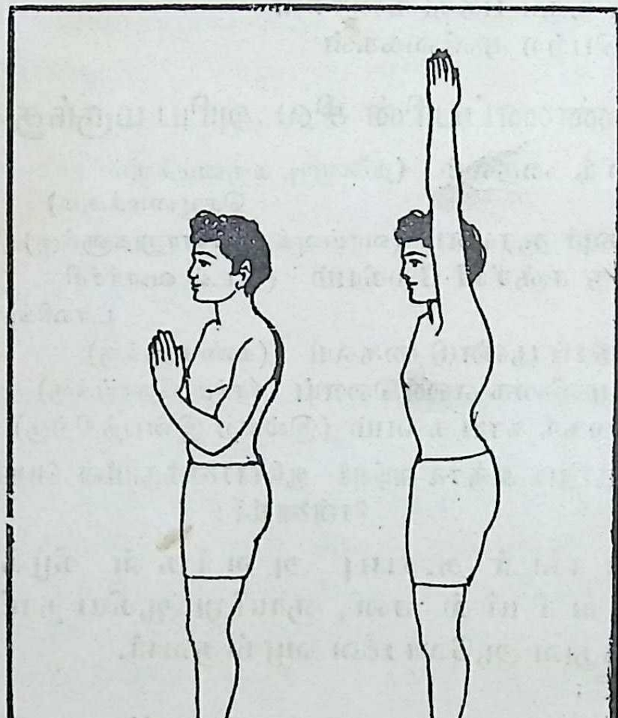
ஒரு நாள் கடை மருந்துகளை சுத்தம் செய்வதை கற்றுக் கொண்டோம். சுத்தம் செய்த மருந்துகளைக் கொண்டு அஷ்டசூரணம், பஞ்ச தீபாக்கினி சூரணம், திரிபலா சூரணம் என சூரணங்கள் சிலவற்றை அறிந்தோம்.

சிலாசித்து படிகத்தை பற்பமாக்குவது, குங்கிலியத்தை பற்பமாக்குவது இவைகளையும் செய்தோம்.

இப்படி இந்த ஒரு வார காலத்தில் மருந்துவத்தை, பழமொழி சொல்வார்கள் "மருந்துக்கு கூட தெரியாது" என அப்படி மருத்துவத்தை மருந்துக்கு கூட தெரியாத எனக்கு பேரளவு புரியவைத்து அறியவைத்த பெருமை மூலிகைமணி மருத்துவர் க. வேங்கடேசனைச் சேரும்.

எங்களுக்கு குருவுக்கு குருவாக தோழனுக்கு தோழராக உடன்பிறவா உடன்பிறப்பாக இருந்து தான் கற்ற வித்தைகளை தான் மட்டும் அனுபவிக்காமல் மற்றவர்களுக்கும் தெரிய வேண்டும் என்ற நல்ல எண்ணத்தில் பலவற்றை சொல்லித் தந்தார். காணக் கிடைக்காத மூலிகைகளை காட்டினர். இப்படிப்பட்ட பயிற்சி முகாம் அடுத்த முறை எப்போது வரும் என ஆவலுடன் காத்திருப்பவர்களில் நானும் ஒருவன்.

மூலிகைமணி வேங்கடேசனின் புகழ் மேலும் மேலும் வளர்க! வாழ்க! எனக் கூறி முடிக்கிறேன்.


1
2